

**Tuntunan Praktis  
Meditasi Dharma Yoga  
bagi orang modern**

**KHUSUS UNTUK  
KALANGAN TERBATAS**

**Ida Bagus putu Mahardika**

**Tuntunan Praktis Meditasi Dharma Yoga bagi orang modern Ida Bagus putu Mahardika**

Mulai hari ini,  
dan hari-hari kedepan,  
kita akan mempelajari Yoga dari satu sisi yang berbeda..

Sisi lain..

Ya.. lain dari yang kita baca selama ini,  
lain dari yang kita dengar selama ini...

Kita akan memasuki yoga ini dari satu sudut  
Kita tidak bisa memasukinya dari semua sudut

Nanti kalau sudah didalam,

Kita akan bertemu dengan sekian banyak orang  
yang memasukinya dari sudut yang lain

Dari sudut yang berbeda

Kita akan peluk-pelukan bersama mereka

**NO PROBLEM...**

Seseorang bisa memasuki Yoga dari mana saja

Tidak menjadi masalah

Tetapi sebagai "Kelompok Dharma Yoga",

Kita harus bersinergi..

Kita harus sinkron..

Dan kita harus memasuki Yoga ini dari sudut yang sama

Lewat pintu yang sama

**SIAPKAH Kalian??**

Jika **TIDAK....**

segera kembalikan buku ini ..

Karena tidak akan berguna bagi anda yang belum siap...

Karena dapat merobek-robek pandangan anda sebelumnya...

Mengikis EGO kalian..

Karena isi buku ini akan sangat menyentuh hati nurani..

merasuki hati nurani kalian sebagai manusia seutuhnya

menjadi lebih memanusiakan manusia

Untuk menemukan Pencerahan..

Keputusan sepenuhnya di tangan anda..

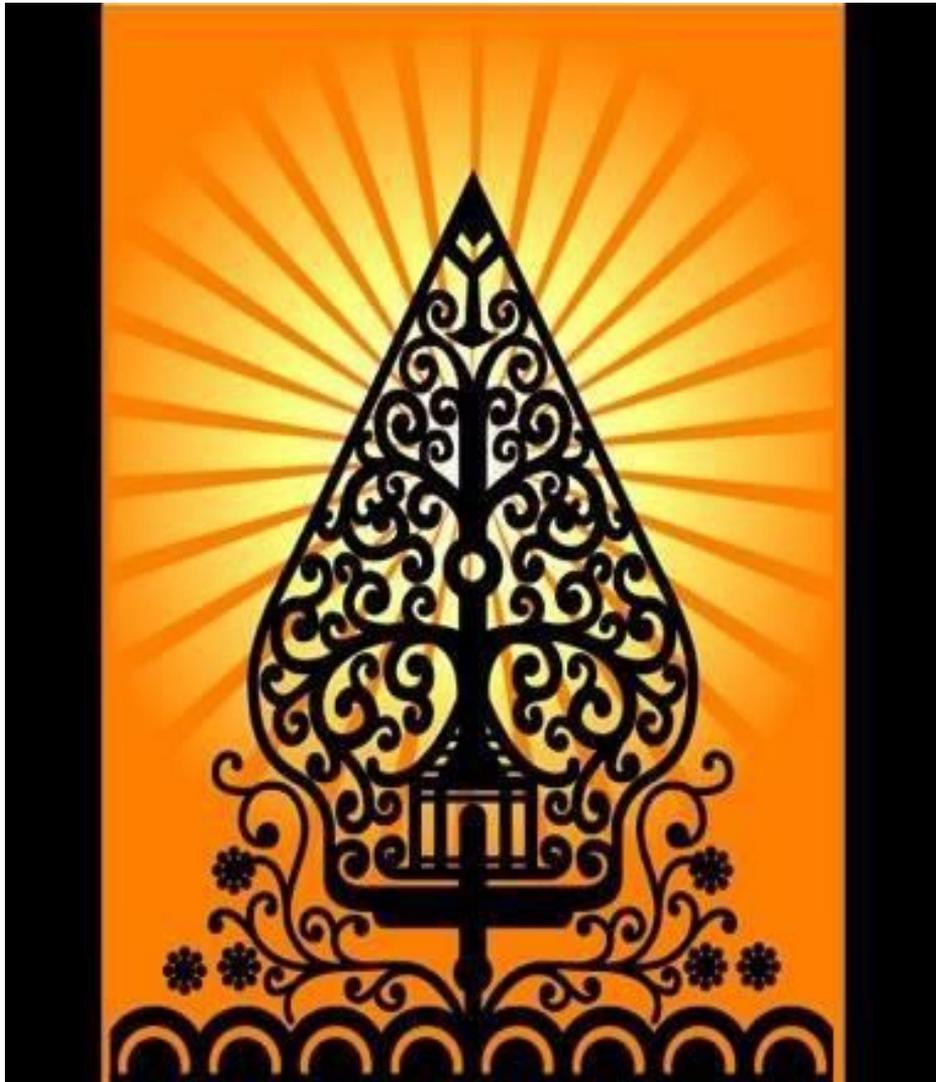
**BERSIKAPLAH!!.....**

*Marilah kita  
belajar bersama,  
berkembang bersama,  
memperoleh  
pengetahuan bersama,*

*semoga tidak terjadi  
kesalahpahaman diantara kita,  
bila terjadi,  
sengaja ataupun tidak sengaja,  
semoga kita bisa  
saling memaafkan*

*Damai...Damai...Damai*







*umumnya....*

*selama ini kita  
berdoa...*

*meminta dan  
memohon...*

*dan pamrih...*

## Pengenalan DIRI

Sebelum memasuki pengetahuan tentang yoga yang lebih dalam,  
Sebaiknya kita memulainya dengan pengenalan tentang diri kita,  
Dimulai dari lapisan-lapisan badan kita

Secara umum terdapat banyak jenis pembagian klasifikasi *lapisan badan*

Salah satunya yang di dapat dari para yogi himalaya adalah:

yang paling luar  
adalah lapisan badan kasar  
yang kita bisa lihat dengan kasat mata  
bagian-bagian tubuh kita, tangan, mata,  
hingga jantung dan hati

lapisan kedalam lagi adalah lapisan KAUSAL  
sering disebut lapisan sebab-akibat  
disana terdapat chip data  
yang menyimpan segala macam aktivitas kita  
dari masa lampau hingga sekarang  
sebab dan akibat  
aksi dan reaksi  
terakumulasi disana  
sehingga membentuk suatu proyeksi kedepan  
dsanalah terdapat *blue print* kita  
aksi dan reaksi  
tubuh yg kita terima sekarang  
adalah akibat dari perbuatan dimasa lalu kita  
sehingga bagi orang-orang yang berkemampuan  
yang bisa mencapai ini bisa memprakirakan  
masa lalu dan masa depan kita

itulah bekal yang akan kita bawa  
saat kita pergi meninggalkan badan kasar  
yang dapat menentukan kehidupan kita selanjutnya  
ada yang bilang sorga dan neraka

yang jelas disanalah matematis segala hitungan  
setiap sebab dan akan menimbulkan akibat  
aksi dan reaksi  
buah dari segala perbuatan

**lapisan lebih kedalam lagi adalah  
lapisan ATMA atau Roh  
disanalah bersemayam jiwa kita  
sinar suci ALLAH  
NUR..  
atau apalah sebutannya**

**disinilah letak secercah lapisan biru  
membungkus atma  
yang merupakan berkah dan restu semesta  
memberikan wibawa  
kharisma...  
yang mana mereka yang memiliki tugas  
mengempon, mengayomi, dan melayani  
memimpin dan membimbing  
perjalanan dalam kehidupan  
agar orang-orang menemukan jati dirinya**

**orang jaman dulu  
para leluhur kita  
telah menemukan ini  
dan mereka menyebutnya dengan darah biru**

**namun  
tetap harus diingat  
semua itu tergantung dari KARMA mereka  
bukan saja dari satu sisi yakni faktor keturunan  
tetapi satu yang pasti  
mereka-mereka yang suci  
pasti memilih rahim-rahim yang suci  
sebagai tempat kelahirannya  
disinilah makna pesan para leluhur kita  
kenapa para gadis senantiasa  
dicekcooki agar menjaga kesuciannya  
karena dari rahim merekalah  
para pahlawan bangsa dilahirkan  
para pemimpin bangsa  
para penerus generasi bangsa  
akan lahir**

**jadi ingatlah senantiasa  
menjaga kesucianmu wahai para gadis  
demi kualitas keturunan kita dan demi masa depan generasi penerus kita**

Dan untuk para lelaki  
Kendalikanlah nafsu kalian  
Demi menjaga kesucian para gadis  
Demi untuk kualitas keturunan generasi mendatang

segala sesuatunya harus dilihat  
dengan mata, pikiran dan hati yang terbuka  
luwes dan flexibel  
mereka para kaum brahmana di bali  
biasa disebut Surya atopun CIWA  
menurutku itu adalah bentuk penghargaan  
yang sangat tinggi

dari masyarakat terhadap mereka  
dari jaman ke jaman  
dimana yang merupakan hasil  
dari pencapaian para leluhur mereka dimasa lalu

mereka disebut surya atau Ciwa  
karena tugas mereka adalah memberikan pencerahan  
kepada masyarakat sekitarnya  
mengempon, mengayomi, dan melayani  
memimpin dan membimbing  
perjalanan dalam kehidupan  
agar orang-orang menemukan jati dirinya

bukan terus merasa paling tinggi  
memerintah dan bertindak sewenang-wenang  
menghakimi dan memandang orang lebih rendah  
semakin tinggi derajat kita  
semakin kelapisan terendah kita melayani  
"watak serta perbuatanlah"  
yang menentukan warna seseorang

dan untuk para gadisnya  
karena mereka lahir di keluarga yang masyarakat hormati  
Dengan penghargaan gelar kaum brahmana  
syukurilah keberuntunganmu  
dari rahim merekalah (kaum wanita)  
para pahlawan bangsa dilahirkan  
para pemimpin bangsa  
para penerus generasi bangsa  
akan lahir

**jadi ingatlah senantiasa  
menjaga kesucianmu wahai para gadis  
demi kualitas keturunan kita dan demi masa depan generasi penerus kita**

**Dan untuk kaum para lelaki nya  
Kendalikanlah nafsu kalian  
Demi menjaga kesucian para gadis  
Demi untuk kualitas keturunan generasi mendatang  
Dan jadilah contoh dan tauladan bagi masyarakat**

**mereka-mereka yang suci  
pasti memilih rahim-rahim yang suci  
sebagai tempat kelahirannya**

**PAREKAN, kurasa itu berasal dari kata PAEK  
yang dalam bahasa bali artinya dekat  
orang orang dekat  
bahasa gaul sekarang adalah SOHIB  
sahabat, ato sering juga  
dalam pergaulan sekarang  
kita biasa bilang 'Brow'**

**kaum ningrat tiada arti tanpa parekan  
parekan akan berjalan tanpa arah tanpa Surya mereka  
parekan inilah yang senantiasa  
membantu menjalankan pemikiran-pemikiran para brahmana  
ibarat arsiteknya kaum brahmana  
mereka adalah kontraktornya**

**begitu juga PANJAK, bagiku berarti  
orang yang selalu menjaga, mengingatkan  
para pemimpin agar senantiasa tegak  
lurus dalam menjalankan pimpinannya  
ketika para pemimpin mulai serong  
melenceng, para panjaklah yang menjaganya  
mengingatkannya**

**semua merupakan satu kesatuan  
yang tidak bisa dipisahkan  
tidak ada yang lebih tinggi atopun rendah**

semua memiliki fungsi  
karena buah dari itu semua adalah  
**KEHARMONISAN**  
**KESELARASAN**  
**KESATUAN**

dan lebih kedalam  
dan kedalam lagi...  
kita akan menemukan suatu kesatuan maha besar  
keluarga alam semesta  
"TAT TWAN ASI"  
aku adalah engkau  
engkau pula adalah aku

klasifikasi *lapisan badan* yang lain  
3 lapisan kepribadian manusia,  
tiga macam badan,  
pertama, badan fisik, terbuat dari darah, daging dan lainnya  
kedua, badan mental, emosional ato badan etheric  
ketiga, badan penyebab ato badan astral...

selama masih berada didunia ini,  
badan manusia dilengkapi dengan panca indera,

dalam alam etheric,  
ia tak lagi memiliki panca indera,  
tetapi masih bisa berpikir, dan merasakan  
badan dia terbuat dari prana-energi

mereka yang berada dalam badan ketiga,  
badan astral,  
senantiasa merasakan kebahagiaan sejati

alam etheric juga memiliki planet-planet,  
lengkap dengan penghuninya.  
wahana transportasi antar planet yang digunakan  
adalah masa cahaya dengan kecepatan lebih tinggi  
dari listrik dan energi-energi radioaktif

alam tersebut ratusan kali lebih luas  
daripada alam materi yg dihuni manusia,  
dan juga memiliki bintang, bulan dan matahari

yang tidak terhitung jumlahnya  
alam ini tidak mengenal pergantian cuaca,  
sehingga tidak terjadi kontaminasi seperti di bumi  
tidak ada bakteri, bentuk-bentuk kehidupan yang lebih rendah  
kita tidak bisa memasuki alam ini  
sebelum meninggalkan badan kasar

dan dalam alam ini terdapat tingkatan-tingkatannya  
berada pada tingkatan-tingkatan terendah tersebut,  
mereka yang mati tanpa kesadaran  
masih bingung dan masih terikat  
dengan badan kasarnya  
yang sudah ditinggalkannya di bumi  
mereka ini yang *biasanya dihubungi*  
dan digunakan oleh para dukun.  
ada yg disebut mahluk halus,  
arwah gentayangan yang belum rela mati,  
Dan sangat banyak istilah untuk mereka  
dan masih mereka yang terobsesi dengan dunia benda,  
sehingga dapat dihubungi dengan mudah sekali

alam etheric terbuat dari cahaya murni  
para penghuni alam etheric  
hanya menggunakan niat untuk mengubah  
ato memperbaiki sesuatu, termasuk suatu keadaan  
mereka bisa berubah wujud  
dan bisa saling berkomunikasi

tidak semua orang yang mati di bumi  
dapat memasuki alam ini  
hanya mereka yang sudah mencapai  
kesadaran spiritual tertentu yang dapat memasukinya

badan etheric juga memiliki otak yang terbuat dari cahaya,  
selain itu masih ada 6 pusat energi lainnya  
yang biasa disebut chakra

para Yogi medisiplinkan diri mereka  
dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran  
semasa mereka masih berada dalam badan kasar.  
dengan demikian,  
mereka bisa mempercepat evolusi jiwa,  
sehingga tidak perlu berada lama dalam etheric body.  
setelah meninggalkan etheric body

mereka bisa langsung memasuki alam astral atau causal dalam alam ini pula kita bisa bertemu kembali dengan kawan dan kerabat dari masa-masa kehidupan sebelumnya di bumi begitu banyak yang kita temui, sehingga tidak bisa terikat dengan kawan, kerabat dari satu masa kehidupan sekian banyak ayah dan sekian banyak ibu dan sekian banyak anak dari sekian banyak masa kehidupan.

dengan sendirinya, kesadaran kasih akan muncul keterikatan akan kepemilikan akan terlampaui

karena senantiasa dalam keadaan tenang, damai dan bahagia mereka jarang tidur mereka tidak juga perlu bernafas seperti manusia di bumi cahanya adalah sumber energi yang menghidupi mereka ada yang bisa tinggal lama dalam alam ini ada juga yang singgah sebentar saja ada yang langsung lahir kembali semuanya itu ditentukan oleh karma seseorang semasa hidupnya didunia

pada dasarnya jiwa atau roh individu bersifat causal ato astral dan terdiri dari 35 elemen diantaranya 19 elemen digunakan untuk menciptakan etheric body dan 16 elemen untuk badan fisik

berarti dengan matinya badan fisik, badan etheric tidak langsung mati masih ada 19 elemen yang tersisa alam ini bisa membuat kita begitu tertarik sehingga kita akan lupa melewatinya. kita akan berjalan ditempat banyak sekali para suci yang masih terperangkap dalam alam etheric. inilah yang biasanya disebut **sorga**

kita bisa lupa tujuan bisa kelamaan dalam alam ini

apa artinya 2000 sampai 3000 tahun?  
anda bisa berada di alam ini selama puluhan ribu tahun  
Bahkan jutaan tahun

Itulah sebabnya,  
banyak orang yang menganggap bahwa sorga  
adalah sebagai tujuan akhir  
padahal tidak demikian

***masih banyak lapisan-lapisan keberadaan yang lain!***

setelah meninggalkan alam etheric  
seseorang baru bisa memasuki alam astral ato causal  
dalam alam ini, roh individu menyadari  
betapa tidak berartinya kenikmatan-kenikmatan fisik dan etheric  
ia mulai merasakan kebahagiaan sejati  
yang bersumber dari dirinya sendiri

berada dalam alam causal atau astral  
roh masih mempertahankan individualitasnya  
sangat halus  
sangat lembut  
tetapi masih tetap memiliki ciri-ciri khas  
yang membuat satu roh berbeda dengan yang lain  
pengalaman utama roh dalam alam ini  
adalah pengalaman ananda  
happiness yang langgeng, kekal dan abadi

badan fisik kita biasanya  
hanya mengejar kenikmatan-kenikmatan  
padahal yang dicari oleh roh  
adalah happiness atau kebahagiaan yang kekal abadi, langgeng  
dan tidak pernah mengalami pasang surut

berdasarkan perkembangan jiwa dan kesadaran orang,  
ada yg bicara tentang kenikmatan  
tentang kebahagiaan, dan juga tentang kebahagiaan yg kekal abadi

berada dalam badan fisik,  
apabila kita sudah mulai mengenal ananda  
atau kebahagiaan kekal abadi  
dan tidak tergoda oleh kenikmatan dan kesenangan sesaat,  
maka setelah meninggalkan badan fisik,  
setelah mati, kita tidak perlu lagi lama-lama  
berada di alam etheric

merasakan kebahagiaan yang kekal abadi  
dan bersumber pada diri sendiri,  
tidak bersandar pada objek-objek luar diri,  
masih merupakan salah satu terminal perjalanan roh.  
**terminal itupun harus dilewati!**

kita bisa berada dalam alam causal selama beribu-ribu tahun  
Atau berjuta juta tahun  
namun alam causal ato astral pun harus dilewati  
setelah terbebaskan dari alam-alam tersebut  
baru kita bisa menyatu dengan keberadaan, Semesta  
para leluhur kita menyebutnya dengan kata  
**MOKSHARTAM JAGADHITA YA CA ITI DHARMA**

persatuan dengan keberadaan sekalipun  
masih menyisakan sedikit individualitas  
inilah yang disebut Kesadaran KRISTUS  
seorang Yesus telah mencapai kesadaran tersebut

apabila seorang master sudah mencapai kesadaran murni  
ia bisa memilih lahir kembali didunia  
untuk membimbing, menuntun umat manusia

kendati demikian,  
yang paling penting adalah penyelesaian KARMA  
penyelesaian keinginan-keinginan dan obsesi-obsesi duniawi  
setelah semuanya terselesaikan,  
kita baru bisa memasuki alam-alam yang lain

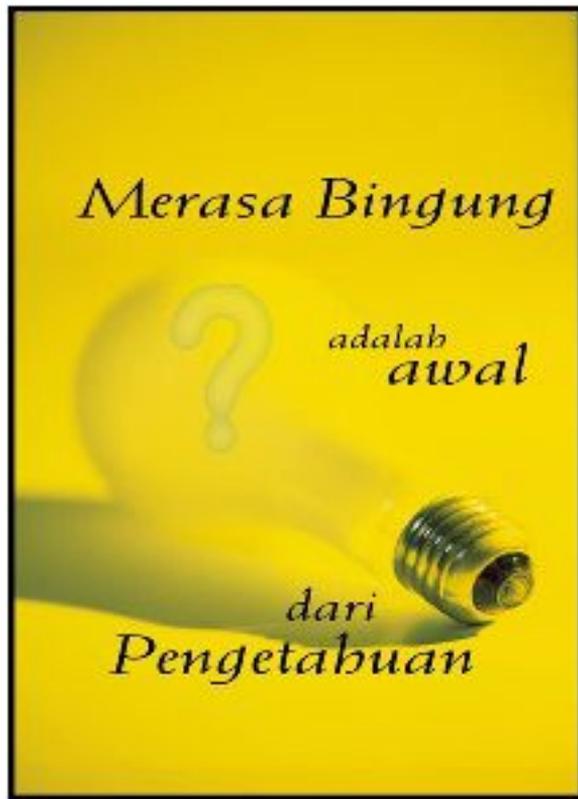
selama keterikatan dengan dunia benda belum terlampaui  
tidak akan terjadi peningkatan kesadaran dalam diri manusia  
ia akan mati dan lahir kembali di dunia yang sama  
berulang kali-ratusan bahkan ribuan kali

dalam hidup sehari-hari  
seorang manusia sudah mengalami ketiga alam tersebut  
apabila ia sedang berinteraksi dengan benda-benda duniawi  
sesungguhnya ia berada dalam alam fisik  
saat ia sedang berpikir ttg sesuatu ato membayangkan sesuatu  
ia berada dalam alam etheric  
dan saat berada dalam alam meditasi,  
sebenarnya ia berada dalam alam causal ato astral

dalam keadaan jaga selama kurang lebih 16 jam setiap hari  
seorang manusia lebih banyak berada dalam alam fisik  
dalam keadaan tidur, apabila ia sedang bermimpi,  
ia berada dalam alam etheric  
dan dalam tidur pulas tanpa mimpi,  
ia berada dalam alam causal

itulah sebabnya, orang yang tidur pulas tanpa mimpi  
setelah bangun lebih segar daripada orang yang tidur bermimpi.

setelah mengetahui kebenaran ttg kematian dan kelahiran  
hendaknya seseorang tidak terikat pada dunia benda



***SAMPAIKANLAH cerita ini pada setiap orang yang masih hidup dalam mimpi dan yang masih TAKUT MATI semoga penjelasan ini membuat kita semakin sadar akan sifat sementara yang melekat pada dunia benda ini betapa temporeranya kenikmatan yang kita peroleh dari semua ini"***





Saat logika telah mengecewakan anda, saat pikiran sudah tidak dapat diandalkan lagi, duduklah dalam keheningan. Sekarang tidak ada lagi yang dapat anda perbuat.

Pada saat hening seperti itu, anda akan mendengarkan suara halus kebenaran.

LIFE, A Traveler's Guide to Journey Within  
<http://www.anandakrishna.org>

## KONsep dasar Meditasi YOGA

masyarakat kita pada umumnya sekarang ini sering sekali menyalahartikan YOGA sebagai senam atau akrobat. Meditasi sering disalahartikan sebagai halusinasi dan dialog imajiner dengan jin dan sebangsanya. Spiritualitas atau kebatinan sering dikaitkan dengan praktek-praktek klenik, perdukunan dan yang lain sebagainya.

YOGA berasal dari bahasa Sansekerta "Yuj" yang mempunyai beberapa arti antara lain mempersatukan (union) atau menghubungkan (connect).

Bagi individu yoga berarti menyatukan tubuh, pikiran dan jiwa. Agar ketiga faktor tersebut dapat bersatu maka emosi, tindakan, dan intelegensi seseorang harus seimbang.

Para yogi (praktisi yoga) jaman dulu menemukan cara agar terjadinya keseimbangan tersebut melalui latihan fisik (asana), pernafasan (pranayama) dan meditasi (dyana) yang merupakan tiga latihan utama yoga.

Arti persatuan yang lebih tinggi adalah

yoga menyatukan jiwa (diri sejati) / kesadaran unit dengan Tuhan (Yang Maha Kuasa)/ kesadaran kosmik

Artinya melalui yoga seseorang akan lebih mengenal tubuhnya, lebih mengenal pikirannya dan lebih mengenal jiwanya.

Sehingga tidak akan terpengaruh lagi untuk mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan

Dengan mengenal ketiga faktor tersebut

seseorang akan mengenal diri sejatinya (self realization)

dan akhirnya mengenal Tuhan.

Bila kita mengenal Karate atau Kungfu atau Pencak Silat sebagai sebagai suatu tehnik untuk membela diri, maka Yoga merupakan

*suatu tehnik untuk mengenal diri.*

"Siapa yang mengenal dirinya, maka dia mengenal Tuhannya"

Secara umum ada **7 jenis yoga** yakni

1. Bhakti Yoga; ini merupakan jalan kecintaan yang di fokuskan kepada Tuhan sepanjang waktu
2. Karma Yoga; ini adalah jalan dimana semua pekerjaan yang dilakukan merupakan persembahan kepada Tuhan
3. Jnana Yoga; adalah pengembangan kebijaksanaan spiritual, ia mencapai kesadaran ATMAN, bersinar dengan cahaya kebijaksanaan, dan pencapaian ini diperoleh melalui belajar dan meditasi
4. Mantra Yoga; adalah memurnikan kesadaran melalui pengucapan berulang-ulang suatu mantra khusus oleh sang guru/karunia guru. Mantra yang diberikan itu akan menjadi sidhi sakti karena dihidupkan oleh sakti guru itu sendiri
5. Yatra Yoga; adalah mandala yang merupakan gambar geometris khusus menjadi obyek sasaran meditasi. Mandala diciptakan dengan kekuatan untuk memurnikan pikiran. Jenis yoga ini amat luas dipraktikkan oleh yogi di india dan tibet
6. Hatha Yoga; adalah lebih ke araha latihan asana(senam yoga) yang mana akan meningkatkan kekuatan fisik sehingga menjadi bagian yang baik untuk mendukung praktek yoga lebih lanjutan yaitu meditasi
7. Raja Yoga; adalah praktek secara langsung menuju kepada penguasaan pikiran dan kesadaran. Disini yogi dapat mengontrol secara langsung pikirannya

Apabila anda ingin belajar ilmu medis,  
anda tidak keberatan mempelajari istilah-istilah Latin  
Apabila anda ingin menguasai ilmu ekonomi dan manajemen,  
anda tidak keberatan mempelajari buku-buku  
dalam bahasa inggris dan bahasa lainnya  
begitu pula, apabila anda ingin mendalami ilmu yoga,  
ada beberapa dasar yang harus dipahami terlebih dahulu

pertama, tentang HUKUM KARMA,

ada yang lahir dalam keluarga kaya  
ada yang lahir dalam keluarga miskin  
ada yang lahir sehat  
ada yang lahir cacat  
apa sebabnya?  
apabila kita percaya bahwa Tuhan adalah MAha Adil,  
bahwa Tuhan Maha PEnyanyang, lantas kenapa ada yang  
berbuat baik, tetapi menderita terus?

lantas adapula yang berbuat jahat, tetapi berjaya terus?  
 ada yang mengatakan,  
 "Tuhan sedang menguji mereka"  
 ujian macam apa?  
 apabila betul ujian, maka sangat sangat tidak adil!  
 ada yang diuji dan ada yang tidak diuji

***anda harus meninggalkan konsep-konsep semu  
 dan berani menerima sesuatu yang baru***

apabila anda belum berani menerima sesuatu yang baru,  
 dan masih nyaman dengan dogma-dogma lama yang sudah tidak relevan,  
*ilmu yoga tidak cocok untuk anda*  
*anda tidak akan memperoleh sesuatu apapun*  
*anda akan berada di tepi sungai*  
*tetapi tetap haus*  
*kehidupan ini akan melewati anda begitu saja!*

**HUKUM karma** berarti Hukum sebab akibat  
 setiap sebab akan berakibat  
 kehidupan sekarang ini merupakan akibat dari kehidupan  
 yang lalu  
 perilaku kita dalam hidup ini akan menentukan kehidupan  
 kita berikutnya  
 Alam semesta juga mengenal proses daur ulang  
 setelah apa yang disebut kematian,  
 roh kita akan memasuki janin yang baru  
 lahir kembali untuk melanjutkan perjalanannya  
 perjalanan roh perjalanan menuju kesempurnaan  
 menuju yang Ilahi  
 Menuju Ida Sang Hyang Widhi  
 menuju ALLAH  
 dariNya kita berasal  
 kepadaNya kita akan Kembali

konsep kedua yang harus dipahami adalah  
 konsep MOKSHA

nirvana atau pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian  
 walaupun anda tidak berupaya,  
 mekanisme alam akan berjalan sendiri, akan mendorong anda kedepan,  
 sehingga proses penyempurnaan roh,  
 pemurnian diri berjalan terus

**diantara berjuta-juta penduduk bumi ini,  
kenapa anda harus membaca tulisan ini?  
renungkan sejenak!**

**mungkin tulisan ini  
merupakan pemaparan pertama tentang Yoga,  
yang sedang anda baca.  
padahal ini sudah diceritakan berulang kali selama berabad-abad  
dari berbagai penulis  
dengan berbagai buku  
berbagai jaman  
berbagai saduran  
dari penulis yang terkenal atopun tidak  
dan dengan gaya bahasa yang berbeda.  
kenapa anda tertarik membaca tulisan ini?  
ato mungkin karena seorang sahabat anda  
yang menulis buku ini?  
kenapa harus anda?  
kenapa tidak yang lain?  
Tanpa anda ketahui, mekanisme alam sedang bekerja  
mungkin anda dilahirkan dalam keluarga sangat ortodox dan fanatik  
terhadap salah satu kepercayaan  
dimana baru membicarakan konsep-konsep yang lain saja  
sudah dianggap tabu  
lantas, kenapa anda tertarik membaca tulisan ini?  
Alam yang mengatur segala-galanya  
dan Tuhan yang mengerakkan Alam semesta  
tiba sudah waktunya bagi anda  
untuk mempelajari sesuatu yang baru  
selesai sudah pendidikan dasar  
lanjutkan pelajaran anda  
masih banyak yang harus diraih  
perjalanan masih panjang  
jangan berhenti, kawan  
para yogi menemukan teknik-teknik tertentu  
sehingga proses pembelajaran bisa dipercepat  
anda bisa loncat kelas  
mereka menemukan latihan-latihan tertentu  
yang bisa mengantar anda  
ketingkat kesempurnaan lebih awal  
untuk itu,  
tentu anda harus berupaya dan berupaya keras  
dan anda harus mempraktekannya dengan sungguh-sungguh**

*Kehidupan..  
adalah gadis pemikat  
yang mempesona kita dengan kecantikannya*



*tetapi...  
mereka yang mengetahui Muslihatnya  
akan menghindari pesona kecantikannya*

# Lesson of Time- KARMA



When a bird is alive.. It eats Ants.  
When the bird is dead..Ants eat the bird.  
Time & Circumstances can change at any time.  
Don't devalue or hurt anyone in life.  
You may be powerful today. But remember.  
Time is more powerful than you!  
One tree makes a million match sticks...  
Only one match stick needed to burn a million trees...  
*So be good and do good.*

## **Meditasi DHARMA YOGA**

Meditasi Dharma Yoga pertama kali di kenalkan oleh *Ida Bagus Oka Upadana* di griya Mecutan *di jl Hang Tuah gg mawar no 1 Sanur* yang mana yoga ini merupakan yoga yang dipelajari dari guru nabinya (alm) "tu kakiang" (ida bagus ketut Kaler) yg mana beliau langsung mendapatkan wahyu dari ida sesuhunan Ida Bethara Sakti Wawu Rawuh (Dang Hyang Dwijendra yg di puja di puru luhur uluwatu)

Kini atas petunjuk beliau, yoga ini kini dibagikan oleh Ida bagus oka upadana sebagai guru nabe kepada setiap insan manusia terutama kepada manusia yang berhati tulus dan jernih tanpa membedakan suku, warna kulit, kasta, dan sebagainya

Meditasi menuntut kerja keras  
meditasi menuntut disiplin yang sangat tinggi  
bukan penyesuaian, bukan peniruan  
bukan pula kepatuhan  
tetapi  
disiplin yang lahir dari kesadaran  
dan bukan hanya kesadaran  
akan apa yang terjadi diluar  
tetapi apa yang terjadi di dalam diri

jadi meditasi bukanlah suatu aktifitas  
yang harus dilakukan dengan cara menyepi  
meditasi harus diterapkan dalam kehidupan sehari hari  
dan menuntut kebersamaan, kepekaan dan kebijaksanaan

### ***Meditasi adalah gaya hidup***

apabila tidak berhasil meletakkan pondasi kebajikan bagi hidup itu sendiri  
meditasi menjadi pelarian  
dan oleh karenanya tidak berguna sama sekali  
mengikuti nilai-nilai moral yang ditentukan oleh masyarakat  
**TIDAK** membuat anda menjadi bajik

kebajikan berarti membebaskan diri  
dari rasa iri, serakah  
dan berhenti mengejar kekuasaan  
karena,  
semua itulah yang menyebabkan permusuhan dan pertengkar  
kebebasan seperti itu  
tidak bisa diperoleh  
lewat suatu aktifitas  
tetapi lewat kesadaran  
akan jati diri

tanpa kesadaran akan jati diri  
meditasi kehilangan artinya

*dengan tingkat pencapain kesadaran tertinggi melalui Meditasi Yoga  
dengan sendirinya akan memahami hukum SAMSARA dan PUNARBHAWA..  
hukum sebab akibat..  
AKSI dan REAKSI..*

*dengan sendirinya akan  
menyadari arti kelahiran  
menyadari arti kematian  
menyadari arti penderitaan...  
sebab Penderitaan..  
dan mengakhiri penderitaan itu...*

*dan dengan sendirinya  
menemukan dan menyadari arti kebahagiaan..  
sebab kebahagiaan  
hilangnya kebahagiaan..*

*dengan sendirinya terlampaui segala kata-kata DOSA...  
yang selama ini jadi momok pada setiap ajaran agama di dunia...*

*dan memahami esensi kehidupan di alam semesta ini....*

Meditasi bukanlah suatu aktifitas yang harus dilakukan dengan cara menyepi meditasi harus diterapkan dalam kehidupan sehari hari dan menuntut kebersamaan, kepekaan dan kebijaksanaan

*Meditasi adalah gaya hidup*

~ Gustu Mahardika ~



Tuntunan Praktis Meditasi Bhrama Yoga bagi orang Modern

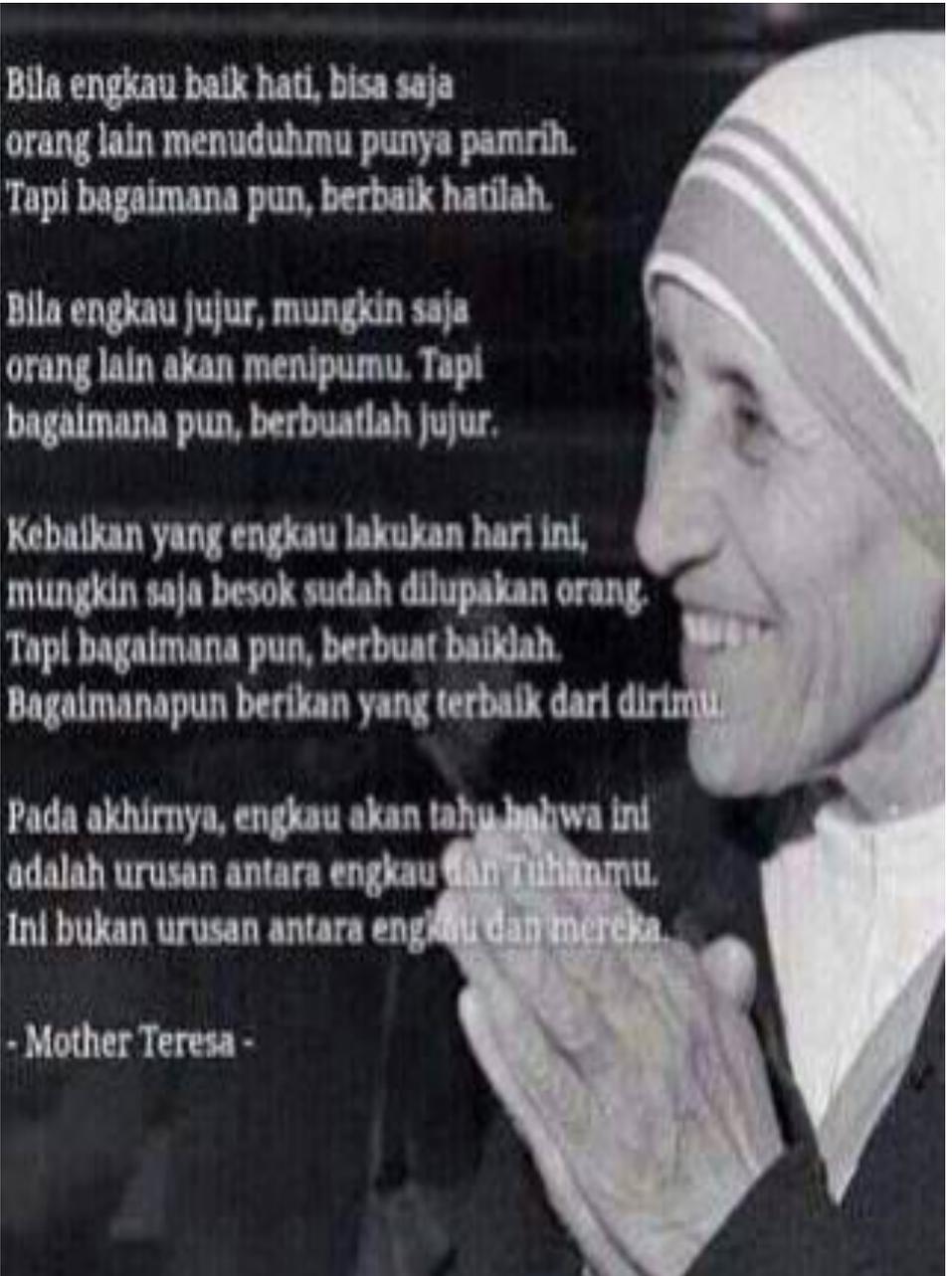
Bila engkau baik hati, bisa saja orang lain menuduhmu punya pamrih. Tapi bagaimana pun, berbaik hatilah.

Bila engkau jujur, mungkin saja orang lain akan menipumu. Tapi bagaimana pun, berbuatlah jujur.

Kebaikan yang engkau lakukan hari ini, mungkin saja besok sudah dilupakan orang. Tapi bagaimana pun, berbuat baiklah. Bagaimanapun berikan yang terbaik dari dirimu.

Pada akhirnya, engkau akan tahu bahwa ini adalah urusan antara engkau dan Tuhanmu. Ini bukan urusan antara engkau dan mereka.

- Mother Teresa -



**Happiness is not something  
ready made**

**It comes from your own  
actions**

**-Dalai Lama**

*Hadimano*  
14



## ***MENJADI SISWA DHARMA YOGA***

Masa muda adalah saat yang paling baik untuk berlatih yoga.

Ini adalah sifat yang pertama dan yang utama

untuk seorang siswa yoga,

ia harus kuat dan memiliki vitalitas yang besar,

ia mempunyai pikiran yang tenang yang percaya pada kata2 gurunya,

ia hidup dengan bersahaja, jujur, menginginkan kebebasan dari samsara,

adalah orang yang cocok untuk disiplin yoga ini.

Bagi dia yang sudah menghapus keakuan, kekerasan,

kesombongan, ketamakan, dan yang memiliki temperamen yang tenang

adalah orang yang sesuai menjadi siswa

Seorang siswa yoga harus mengembangkan kebajikan, kejujuran, ketulusan

dan bakti kepada guru, ahimsa, mengendalikan hawa nafsu,

mengembangkan welas asih, keseimbangan pikiran, mengabdikan,

tidak mementingkan diri sendiri, sabar, makan secukupnya,

rendah hati serta kebajikan-kebajikan lainnya yang sudah diajarkan di setiap agama

dan petuah bijak para orang tua.

Kalau kebajikan-kebajikan itu tidak ada di dalam sanubari

ia tidak dapat mencapai hasil dari yoga,

Meskipun ia berlatih dengan keras

Seorang siswa sejati tidak omong kosong (besar mulut)

apalagi mengejek dan selalu berbohong

## ***MAKANAN PRAKTISI DHARMA YOGA***

Orang-orang yang rakus dengan kebiasaan2 yang buruk

tak layak dalam kehidupan yoga,

Tanpa memperhatikan makanan sederhana,

orang yg melatih dirinya dalam yoga tidak dapat menarik manfaat apapun,

malahan akan mendapat bermacam-macam penyakit.

Bahan makanan mempunyai peranan penting dalam melatih yoga,

ia harus berhati-hati memilih makanan yang murni,

terutama saat memulai sadhana (menjadi siswa).

Kemudian bila sudah mendapatkan kemajuan

Pantang-pantang yang keras dapat dikurangi

Makanan yang murni mempengaruhi untuk berpikir murni

Makanan murni sangat menolong dalam melakukan meditasi

Kepatuhan terhadap makanan murni benar2 penting dalam kehidupan yoga

*Kalau lidah dapat dikendalikan maka panca indra pun akan dapat dikendalikan*

*dan perangai dengan sendirinya akan menjadi bersih*

Pada dasarnya semua makanan memiliki energi dan membawa sifat ***RAJAS, TAMAS,***  
***dan SATWAN***

**Orang-orang yang satwamnya menonjol, mempunyai sifat periang, pandai dan cinta damai.**

**Sifat Rajas adalah aktif, selalu berusaha dan gelisah.**

**Tamas adalah orang-orang yang malas, bebal dan bodoh.**

**Seperti yang telah dijelaskan diatas,**

**pikiran kita menerima sifat-sifat dari makanan yang kita santap.**

**Mereka yang menyantap makanan hewani akan memperoleh sifat-sifat kebinatangan yaitu kejam dan senang membunuh.**

**Makanan satwika menghasilkan ketenangan, ketentraman dan kasih.**

**Beberapa di antara makanan satwika adalah gandum, beras, tauge, susu, mentega, sayur mayur dan buah-buahan yang mudah dicerna.**

**makanan satwika, bila dimakan terlalu banyak, akan menjadi tamas.**

**Jumlah makanan tidak boleh terlalu banyak maupun terlalu sedikit.**

**Makanan tidak boleh membuat orang susah buang air**

**atau merasa terlalu kenyang dan tak boleh menimbulkan perasaan mual.**

**Masing-masing individu harus dapat menentukan apa yang cocok bagi dirinya sendiridan berapa banyak.**

**Bagi orang-orang dibelahan Eropa dan Amerika,**

**jika mereka berpantang makan daging dan minuman keras, itu saja sudah cukup.**

**Seorang praktikan Rohani harus menghindari makanan Rajasik dan Tamasik.**

**Mengapa demikian, itu mudah dimengerti.**

**Daging menjadikan kita kejam dan sering marah-marah.**

**Makanan yang basi menjadikan orang malas dan lamban.**

**Makanan yang sederhana dalam jumlah yang tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit akan menjadikan kita berpikir jemih, tenang, aktif serta gesit.**

**Perut yang terisi terlalu penuh merupakan rintangan yang besar bagi latihan rohani.**

**Anggapan bahwa banyak makan akan menghasilkan tenaga yang lebih besar adalah keliru.**

**Sebenarnya, kita makan jauh lebih banyak dari yang diperlukan dan lebih sering dari yang seharusnya.**

**Orang yang doyan sekali makan,**

**sukar untuk menjadi Abhyasi (praktikan rohani) yang baik**

**JADI** Selalu dianjurkan untuk menjadi **VEGETARIAN** bagi seorang siswa yoga  
Jika belum bisa vegetarian, mulailah dengan ***tidak mengkonsumsi***  
***DAGING BABI dan DAGING SAPI***

karena kedua daging tersebut memiliki energi RAJAS dan TAMAS yang sangat kuat yang sangat-sangat tidak menunjang untuk ketenangan dan peningkatan kesadaran dalam meditasi

Makan secukupnya dengan menyisakan seperempat ruangan kosong dalam lambung (mithahara) yang mana mempunyai peranan penting didalam memelihara kesehatan sempurna.  
Banyak penyakit yang ditimbulkan oleh makanan yang tidak menentu.

**PUASA MUTIH** mutlak diperlukan untuk dilaksanakan oleh para siswa dalam penggemblengan dirinya untuk menunjang proses pembelajaran dan pemekaran diri untuk peningkatan kesadarannya

Hendaknya dilakukan setiap **senin dan kamis** dan hari-hari suci lainnya  
Puasa merupakan penggemblengan penderitaan yang paling sederhana yang mana Penderitaan merupakan vitamin yg paling ampuh dan mujarab untuk peningkatan kesadaran

**PUASA FULL** sebaiknya dilaksanakan setidaknya setiap hari raya  
**SARASWATI ,NYEPI dan CIWARATRI**

*Semakin kuat tubuh ditempa dengan berpuasa / bertapa brata, niscaya pencapaian anda akan makin kemilau dan bercahaya  
Pedang hebat tak kan didapat jika tidak melalui proses penempaan yang hebat..*

## ***PENTINGNYA SEORANG GURU YOGA***

Pada jaman dahulu siswa yoga diwajibkan untuk hidup beberapa tahun lamanya dengan gurunya, sehingga gurunya dapat mendidiknya dan mengemblengnya dengan optimal sesuai dengan watak, kecakapan, dan karma siswa

Setelah mengerti teori yoga, maka dalam prakteknya harus dan mutlak untuk mendapatkan seorang guru.  
Selama dunia masih berputar, guru-guru yoga akan selalu bisa didapat,  
Semua harus dengan niat yang tulus dan bhakti dalam mencari jodoh guru kita.

Kontak pribadi dengan seorang guru memberi manfaat yang luar biasa dalam yoga dan sesungguhnya inilah yang paling esensial dalam yoga  
Untuk belajar bhakti yoga dan vedanta bisa saja tanpa guru, tetapi *dalam kundalini yoga* untuk menuntun kundalini dari satu cakra ke cakra lainnya adalah pekerjaan yang amat sukar dan berbahaya.  
Dan peran Guru mutlak diperlukan

Harus diakui bahwa kundalini yoga merupakan jalan pintas untuk mencapai kesadaran tertinggi, tetapi juga merupakan jalan yang sangat berbahaya. Dalam hal ini seorang praktisi yoga akan nyaman jika berada dalam lingkup bimbingan seorang guru sejati.

Cara untuk mempersatukan apana dan prana serta mengalirkannya kearah samsara serta menembus simpulnya ini benar-benar memerlukan seorang guru

Ada yang melakukan meditasi untuk beberapa tahun lamanya kemudian betul-betul merasa perlunya seorang guru. Mereka banyak menemukan rintangan ditengah-tengah jalan dan tidak tahu bagaimana melampaui untuk maju lebih jauh lagi menuju pencerahan abadi. Jalan kerohanian dari yoga amatlah sulit. Siswa pasti akan mendapatkan segala kesulitan dalam menjalaninya dan untuk itulah seorang guru diperlukan untuk membimbing para siswa.

### ***TEMPAT DAN SAAT BERLATIH YOGA***

Untuk berlatih Yoga harus memilih tempat yang tenang, kalau berlatih dirumah ambilah kamar yang dingin dan sejuk dengan ventilasi yang baik.

Karena jika panas akan membuat cepat lelah.

Kamar itu harus dipelihara bersih dan suci.

Latihan yoga sebaiknya disuatu tempat yang sama.

Pilihlah tempat yang mana senantiasa membuat anda nyaman dan tempat yg dipilih oleh orang lain juga untuk berlatih karena akan menambah semangat anda untuk berlatih yoga

Tempat duduk yang digunakan untuk berlatih jangan terlalu rendah dan tinggi, pakailah alas untuk menghambat aliran kekuatan rohani waktu meditasi supaya tidak diserap kedalam bumi

Janganlah berlatih yoga pada waktu perut masih penuh

Dan sehabis melakukan asana jangan langsung mandi

Kalau pikiran sedang kacau janganlah berlatih

Anak yang berumur kurang dari 18<sup>th</sup> yang badannya agak lemah jangan terlalu keras berlatih.

Pikiran juga masih melompat-lompat, sehingga sulit melakukan konsentrasi yang dalam dan sungguh-sungguh.

Orang yang sudah lanjut usianya dan semangatnya sudah tipis karena derita, khawatir, susah, sulit melakukan yoga

Yoga membutuhkan kekuatan penuh

Maka waktu yang baik untuk melakukan latihan yoga adalah waktu umur 20 s/d 40<sup>th</sup>.

Kembali semuanya harus dilihat dari banyak sisi, fleksibel dan dinamis

## **Waktu yg Baik untuk Meditasi**

**Anda dapat melakukan meditasi setiap saat, setiap waktu baik namun saat sandhya (perubahan waktu saat matahari terbit dan terbenam) merupakan waktu yang terbaik.**

**Anda dapat bermeditasi kapan saja.**

**Hanya saja di pagi hari kebanyakan orang telah beristirahat satu malam.**

**Dan di pagi hari masih tenang.**

**Misalnya dari jam tiga sampai jam enam, kebanyakan orang masih tidur, Umumnya tidak begitu ada lalu lintas, tidak ada suara, tidak ada anak-anak, dan tidak ada dering telepon.**

**Pikiran Anda tenang setelah beristirahat satu malam**

**dan tubuh Anda juga belum aktif sepenuhnya.**

**Maka, Anda dapat duduk lebih baik dan dapat mencapai Samadhi dengan lebih cepat.**

**Jika Anda melakukannya di rumah, bahkan lebih baik lagi.**

**Karena Anda akan merasa lebih tenang di sana;**

**Anda merasa lebih aman dan tenang.**

**Dan pagi hari memiliki jam-jam yang terbaik.**

**Tetapi, tidak berarti Anda harus melakukannya di pagi hari.**

**Lakukanlah setiap waktu dimana saja ada kesempatan**

**Tetapkanlah waktu meditasi Anda.**

**Lalu sampaikan kepada teman-teman dan seluruh anggota keluarga agar tidak mengganggu Anda pada jam-jam tersebut.**

**Biasanya para praktisi meditasi selalu melakukan meditasi pada waktu-waktu tertentu.**

**Dengan demikian, jika waktu tersebut tiba,**

**secara otomatis mereka akan merasakan adanya keinginan untuk melakukan meditasi**

**Jika seseorang memiliki keinginan tulus untuk mengeksplorasi tingkatan dan kedalaman meditasi, penting baginya untuk menciptakan kebiasaan untuk bermeditasi tanpa terlewatkan.**

**Sebab meditasi dapat diibaratkan sebagai rantai yang indah.**

**Setiap kali melakukan meditasi, kita menambahkan satu buah mata rantai.**

**Dalam jangka panjang, hasilnya adalah suatu untaian rantai yang kuat dan bermanfaat.**

**Namun jika sering kita tinggalkan, maka kita akan kehilangan mata rantai.**

**Untuk menguatkan mental, usahakan untuk tidak melewatkan waktu meditasi.**

**Karena itu, meski situasinya darurat, usahakan untuk tetap melakukan meditasi walau hanya beberapa saat.**

Pada awalnya memang sulit, tetapi lama kelamaan akan menjadi kebiasaan, seperti mandi, Anda pasti akan mampu melakukannya tanpa perlu membuat banyak pertimbangan

Para meditator yang berpengalaman, biasanya dengan sendirinya mengurangi pengurangan waktu tidur, karena bisa juga berfungsi sebagai istirahat secara fisiologis.

Dengan demikian, mereka mendapat tambahan waktu 1-3 jam yang bisa digunakan untuk melakukan meditasi atau untuk melakukan aktivitas lainnya

Meditasi setidaknya dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi dan petang. Meditasi pada pagi hari berguna untuk memberikan semangat untuk memulai hari. Sedangkan meditasi pada malam hari berfungsi untuk menimbulkan relaksasi dan membantu mengurai benang kusut yang terbentuk dalam pikiran Anda serta mengubahnya menjadi sulaman yang indah.

Dengan demikian, Anda dapat tidur dengan nyenyak dan tidak diganggu oleh mimpi buruk

## ***SIAPAKAH GURU ITU***

setiap tanggal 25 November, di Indonesia diperingati sebagai hari guru.

Guru adalah orang yang telah memberi penerangan batin menuju jalan kebahagiaan. Dalam bahasa gaul di kalangan pejalan spiritual disebut orang yang dapat mencerahkan kita.

Lewat ilmu dan pengetahuan yang diajarkan, guru telah membawa kemajuan dan kemoderenan bagi dunia secara signifikan yang dapat kita rasakan manfaatnya sampai sekarang ini,

termasuk juga dalam bidang agama, yoga dan dunia spiritual secara lebih luas.

Hubungan guru dan murid adalah sangat khas milik pribadi masing-masing.

Garis penghubung ikatan itu adalah ilmu pengetahuan (knowledge).

Hubungan disini haruslah seperti ayah dan anak

Seorang siwa haruslah memiliki semangat dan kemauan yang besar untuk menerima pelajaran dari gurunya

Hubungan disini tidak seperti guru dan murid di sekolah

Hubungan dalam kerohanian sama sekali berlainan

**Didalamnya ada kebaktian yang suci sekali  
Tidak sedikit ajaran sang guru telah dapat mempengaruhi jalan hidup  
murid-murid di kemudian hari.**

**Guru itu..**

**ia mengenali dirinya, dan melihat dirinya di dalam masyarakat,  
dan juga di dalam sejarah.**

**Manusia tidak sanggup tanpa sesuatu yang memberi makna pada eksistensinya.  
Karena itu mungkin perlu ada Paspor, e-KTP, SIM, deposito atau Sertifikasi lainnya  
Untuk hidup di masyarakat, mungkin semua itu ada artinya dan perlu.  
Namun jika dilihat dari perspektif yang lebih luas dan lebih dalam,  
dari perspektif kemerdekaan atau pembebasan batin (samadhi, liberation)  
semua itu tidak ada artinya, karena tidak kekal,  
bahkan malah akan memperkuat "aku" atau ego, sekalipun secara pasif.  
Selama "si aku" memiliki identitas yang dipertahankannya,  
seberapapun "baik"nya, selama itu ia tidak akan pernah bebas.**

**Karena itu, kita perlu mendemistifikasi peran guru-guru spiritual,  
termasuk guru yoga.**

**Bahwa guru yoga yang jadi junjungan kita hebat,  
that's it, ya sudah, dia juga manusia.**

**Akan repot kalau kita terus-menerus mengidentikkan diri kita dengan sang guru.  
Tidak oke juga kalau kita ikuti apa kata guru, sampai titik koma,  
ya termasuk meniru cara berpakaian, pemak pemik, termasuk cara ngajar,  
termasuk sikap-sikap yang harus tegas keras seperti militer,  
Termasuk juga cara makan sehari-hari.**

**Kita perlu bertanya terus akan emansipasi kita sendiri,  
karena kita sendirilah yang menentukan diri kita.**

**Jika kita terus bergantung pada guru,  
seperti orang dewasa gagah berjalan dengan tongkat.  
Sebagai ilustrasi,**

**coba Anda pegang gelas dengan air yang siap Anda minum.  
Mungkin beratnya hanya 100 gram.**

**Tapi coba pegang terus sedikit lebih lama, I  
et's say dua – tiga menit saja dengan genganman kuat,  
tentunya akan terasa sangat berat, bukan?**

Inilah saya mencoba memberi makna pada kata-kata atau mantra para manusia new age yang sudah seperti basi:

"Letting Go".

Gejala sekarang ini,  
ketika kelompok-kelompok agama,  
dan juga kelompok spiritual,  
termasuk di dunia peryogaan,  
***semakin menonjolkan identitasnya,***  
kecenderungan untuk mengkultuskan guru atau attachment atau style yoga pada tokoh junjungan kelompok,

Itu menyebabkan yoga menjadi tak bermakna, menjadi berlebihan, bahkan kepatuhan pada guru kadang melebihi ketakutan pada Tuhan-nya sendiri. Bahkan tidak jarang para "agen tunggal pemegang merek" style yoga itu tidak akur, bermusuhan dan saling menjatuhkan dan mejelekan. Padahal, seperti kata Sartre, tokoh filsafat eksistensial Perancis: "*We are cendemed to be free*".

Saat inilah kita perlu "membunuh" tokoh atau "guru" spiritual. Guru terbaik adalah yang memberi inspirasi dan kebebasan pada muridnya untuk menemukan jalannya sendiri pada kebebasannya sendiri. Guru terbaik adalah yang merelakan muridnya melampaui dirinya. Guru hanyalah media fasilitator.

***Kebenaran adalah jalan tak bertuan dan tak berumah.***

Kita adalah "Tuhan" itu sendiri.  
Kita adalah guru bagi diri kita sendiri.

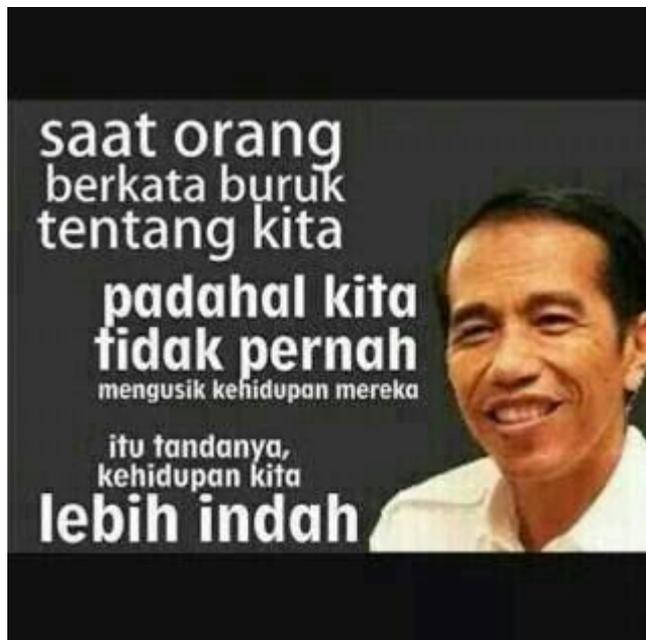
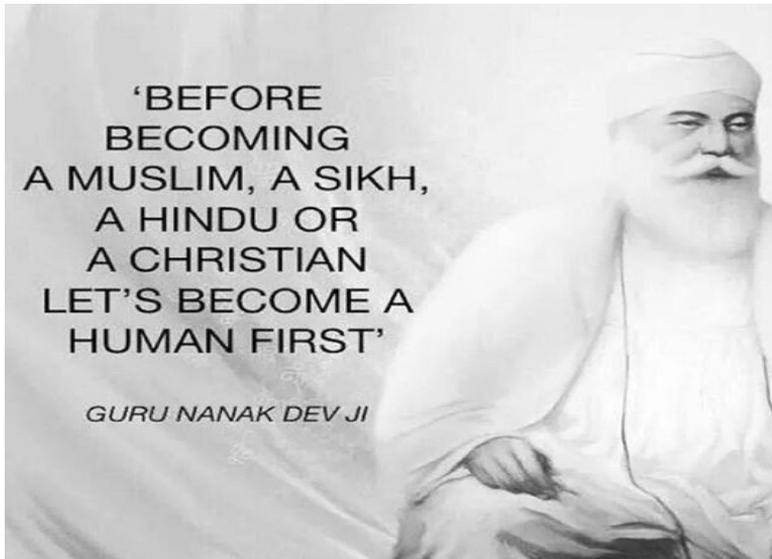
Banyak pertentangan mengenai pentingnya seorang guru  
Banyak yang mengatakan bahwa guru sama sekali tidak penting untuk mencapai kesadaran jiwa  
***Dalam kundalini yoga, guru adalah MUTLAK***

Jalan rohani adalah jalan yang amat gelap dan berliku-liku  
Hanya seorang yang memiliki lampu penerang dan tahan akan jalan hidup itu yang bisa menuntun dengan selamat.

**Tidak mungkin seseorang dapat maju dalam lapangan kerohanian kecuali mendapatkan berkah dan bimbingan langsung dari guru,  
Meskipun siswa sudah berusaha sekeras-kerasnya**

**Cinta kasih guru sedalam lautan  
Karuniannya tak terhingga  
Dengan anugerah guru,  
segala hal yang baik berhubungan dengan diri seseorang akan tercapai  
Bagi murid yang setia dan berbakti karuniannya akan selalu tercurah  
Karunia guru akan mencuci jiwanya dan bersinar dengan cahaya surgawi**





**Sekali lagi saya ingatkan kembali...  
Pikirkan kembali matang-matang  
Karena kedepan dari sekarang  
Pembelajaran dari buku ini sangat berbahaya...**

**Latihan-latihan yang akan diberikan di pesantian dharma yoga  
bukanlah pemberian dari saya  
ataupun guru nabe (master) sekarang..  
ini adalah pemberian dari para master sejak ribuan tahun  
Dan sudah di jelaskan, diulas, dipaparkan dan diajarkan oleh sekian banyak Master  
disini saya dan guru nabe hanya melakukan sedikit improvisasi  
memaparkannya sesuai dengan jaman sekarang...**

**disini Hal Penting pertama yang harus dijalankan adalah  
LAKUKAN SEGALA SESUATU TANPA SUPPORT**

**Berarti?**

**Ya lakukan sesuatu tanpa dorongan dari luar  
Janganlah tergantung pada pemicu dan motivasi dari luar  
Jangan pula tergantung pada harapan**

**Di pesantian Dharma Yoga ini,  
Ada akan harus berlatih tanpa harapan  
Tanpa mengharapkan sesuatu  
Tidak akan terjadi apa-apa  
Tidak perlu memikirkan Moksha  
Tidak perlu memikirkan Nirvana  
Juga tidak perlu memikirkan kavling di Surga**

**Jangan mengharapkan sesuatu  
Dan anda akan terhindar dari rasa kecewa  
Ada harapan, ada rasa kecewa  
Tidak Ada harapan, tidak ada rasa kecewa  
So simple...begitu sederhana**

**Jangan mengharapkan pencerahan  
Tidak perlu mengharapkan kesadaran  
Jangan pula berpikir bahwa saya akan membantu anda  
Bahwa latihan-latihan ini pasti akan membawa pencerahan**

**Rilex..santai..santai,,,,,  
Jangan terlalu serius**

**Perjalanan kedepan bukan untuk para filsof dan ahli kitab  
Sekali lagi saya ulangi**

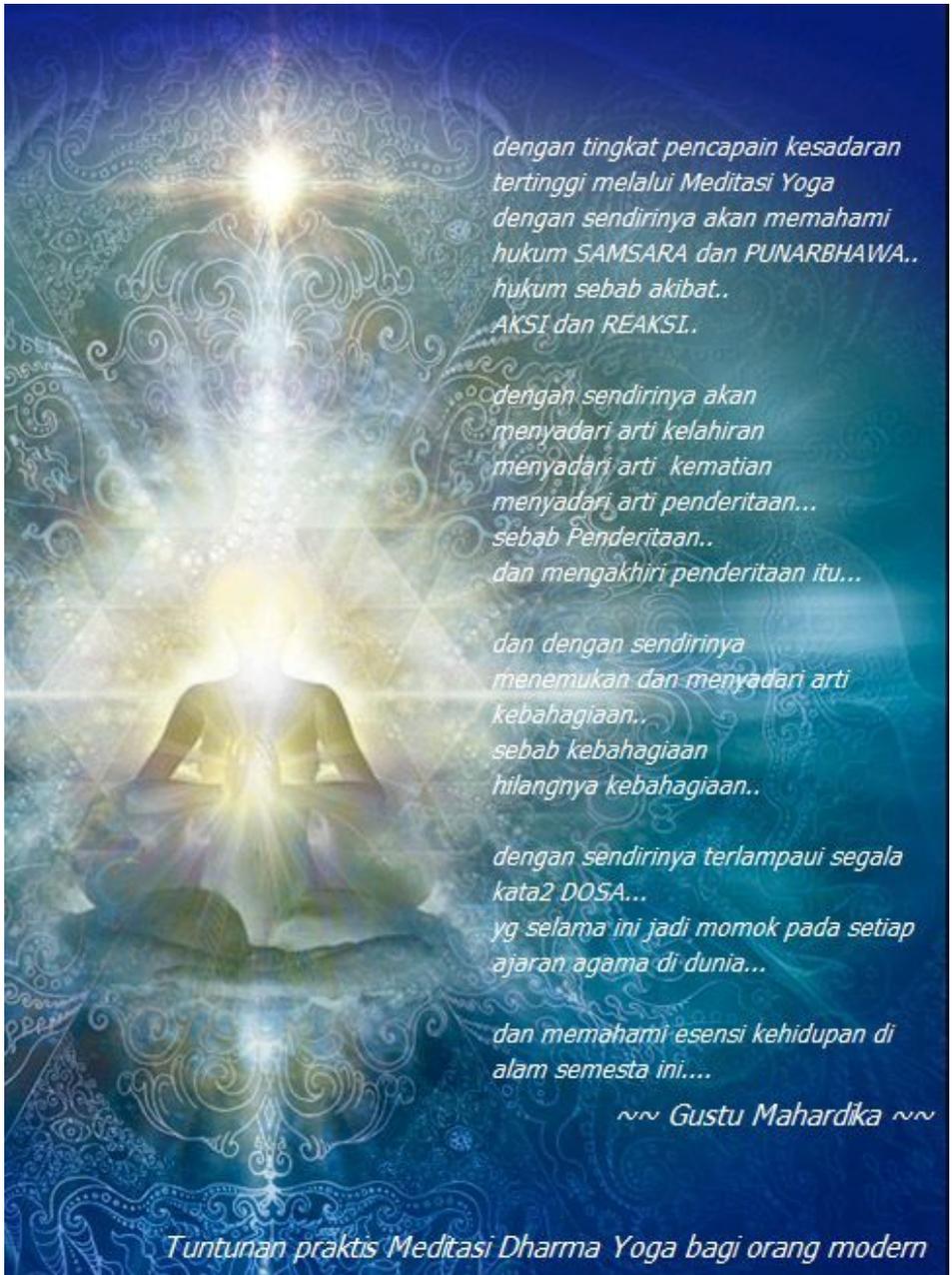
**Perjalanan kedepan bukan untuk para filosof dan ahli kitab suci atopun ahli agama  
Yg sangat hafal dengan ayat2 yang katanya perintah TUHAN**

**Perjalanan yang satu ini buat anda dan saya  
Buat orang-orang yang biasa, awam dan tidak serius...  
Pelan-pelan..  
Jangan tergesa-gesa..  
Disini kita tidak punya target..  
Kita tidak bertujuan..  
Kita sedang bermain main saja  
Tanpa Tujuan..  
Rilexxxx...  
Santai...  
Santai...**

**Sekalli lagi saya ingatkan...  
SIAPKAH anda?  
Are you Ready?  
Bila TIDAK...  
Sekali lagi saya tegaskan segeralah kembalikan buku ini ke pemiliknya**

**Bila Siap..  
Anda harus menjawab "YA, aq siap!"  
Meskipun itu didalam hati..  
Dan anda harus bergairah  
Karena kegairahan anda, keceriaan anda  
Merupakan syarat mutlak memasuki Dharma Yoga ini...**

**BERSIKAPLAH!  
Dari awal anda akan ditantang untuk bisa bersikap  
Mengambil Keputusan...  
Perjalanan kedepan hanya untuk JIWA-JIWA yang pemberani  
JIWA-JIWA pilihan sudah yg terseleksi alam  
JIWA-JIWA yang Siap akan segala konsekwensi yang telah dipilihya...**



*dengan tingkat pencapain kesadaran tertinggi melalui Meditasi Yoga dengan sendirinya akan memahami hukum SAMSARA dan PUNARBHAWA.. hukum sebab akibat.. AKSI dan REAKSI..*

*dengan sendirinya akan menyadari arti kelahiran menyadari arti kematian menyadari arti penderitaan... sebab Penderitaan.. dan mengakhiri penderitaan itu...*

*dan dengan sendirinya menemukan dan menyadari arti kebahagiaan.. sebab kebahagiaan hilangnya kebahagiaan..*

*dengan sendirinya terlampai segala kata2 DOSA... yg selama ini jadi momok pada setiap ajaran agama di dunia...*

*dan memahami esensi kehidupan di alam semesta ini....*

*~~ Gustu Mahardika ~~*

*Tuntunan praktis Meditasi Dharma Yoga bagi orang modern*





**Selamat...**

**Selamat bergabung sejauh ini...**

**Pelajaran pertama yang dipaparkan adalah tentang API**

**Api yang "diaktifkan di tubuh"**

**Bukan sembarang api..**

**Api ini dalam bahasa sansekerta disebut CANDALI**

**Dalam bahasa Tibet disebut GTUMO (dibaca TUMO)**

**Dalam pesantian Dharma Yoga disebut NABI**

**Energi Nabi ini masih berkaitan dengan Cakra KETIGA**

**Berpusat di seputaran perut ( 3 jari turun dari puser)**

**Pusat ENERGI KETIGA (manipur cakra)**

**Para Yogi di pegunungan Himalaya mutlak diharuskan menguasai energi NABI ini**

**Karena berkaitan dengan kenyamanan tubuh**

**Dengan menggunakan energi API sebagai perekat**

**Para yogi bisa mengumpulkan elemen2 dasar dari alam**

**dan menciptakan apa saja yang dikehendaki**

**dengan sedikit konsentrasi, kemampuan untuk bervisualisasi**

**dan kebiasaan bernafas panjang sekali,**

**para yogi tidak perlu susah2 mencari makan**

**tidak perlu kemana mana**

**memikirkan buah apel, membuat buah apel dari energi dan munculah buah apel**

**Energi API juga mutlak digunakan untuk menghangatkan tubuh...**

**Tubuh harus hangat saat kondisi di pegunungan yang bersalju**

**Jika tidak bagaimana ber YOGA semadhi?**

**Untuk itulah mutlak energi nabi ini diaktifkan**

**Bhagawan Sri Satya Sai Baba sering menggunakan energi perekat ini untuk memberikan**

**mujizat dengan memunculkan benda2 di tangan beliau**

**Sedangkan kita disini di Nusantara**

**Yang mana cuaca nya tidak begitu se extrem di Himalaya**

**Tidak bertemu badai, topan, hujan salju, tornado dsb**

**Jadi para leluhur RSI-Rsi jaman dulu tidak begitu memaksa untuk mengoptimalkan**

**energi api ini seperti para Yogi di pegunungan Himalaya**

**bermain-main energi API sungguh mengasikkan**

**dengan kekuatan pikiran anda akan bisa membuat bola energi**

**yang bisa dikirim pada seseorang,**

dan orang itu akan merasa hangat  
dan bisa juga untuk menyakiti orang  
dengan energi api pula bisa membuat "jantung energi"  
dan mengirimkan kepada lawan jenis sehingga bisa .....  
hehehe...

Api ini akan sangat aktif ketika NABI di "buka" oleh guru nabe  
NABI letaknya bersesuaian dengan cekungan pusar pada tubuh fisik.  
Lebih kurang tiga jari di bawah pusar  
yang mana berkaitan erat dalam proses meningkatkan tenaga dalam  
dan membangkitkan unsur api serta listrik dalam tubuh manusia.

NABI bersifat api di mana hawa panasnya selalu menuju ke atas.  
NABI lebih banyak mempengaruhi sistem pencernaan tubuh fisik  
dengan mengendalikan usus-usus di dalam perut.  
NABI adalah pusat dari pengolahan gas/ether menjadi unsur api.  
Bila kita makan, makanan ini diproses di daerah perut.  
Hasil pemrosesan yang bersifat energi halus disebarluaskan  
melalui nadi-nadi yang berpusat di NABI.  
Proses pembakaran di perut yang bersifat lebih kasar  
digunakan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh fisik.

Meditasi pada API ini  
maka manusia akan mengerti tentang berbagai pengaruh  
atau pengetahuan astral,  
menguasai tenaga dalam  
dan menguasai sifat dari unsur: api, panas, cahaya/sinar dan listrik.  
Meditasi pada API ini akan membawa energi besar  
dan dapat digunakan untuk menyerap energi yang besar pula.

Biasanya meditasi API secara efektif diterapkan  
untuk membangkitkan "tenaga dalam"  
dan untuk penyerapan energi alam  
seperti energi ombak laut, energi angin, energi api, energi matahari,  
energi rembulan, energi bumi dsb.

Dengan unsur API (teja) segala emosional bersifat:  
ketidakpuasan, kesedihan, kejengkelan, kemarahan, putus asa, stres, merasa menderita  
dan berbagai penyakit berkaitan dengan pikiran

dapat dileburkan

yang pada akhirnya membawa kita pada kebahagiaan yang sempurna disamping dapat mengerti jalan menuju kematian.

Di pesantian Dharma Yoga, anda akan mempelajari API dalam beberapa tingkatan..

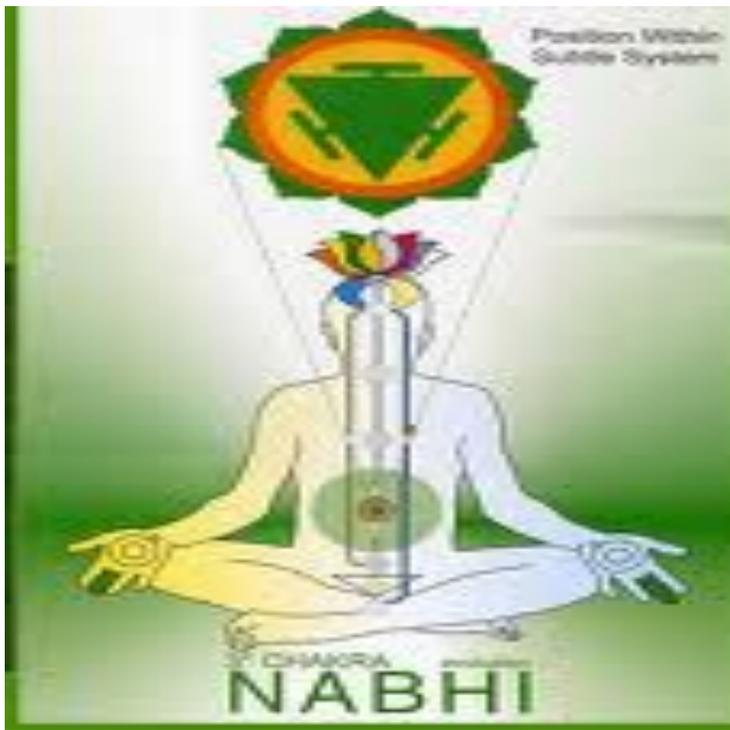
Tingkat pertama : API NGEBEK (berpusat di NABI)

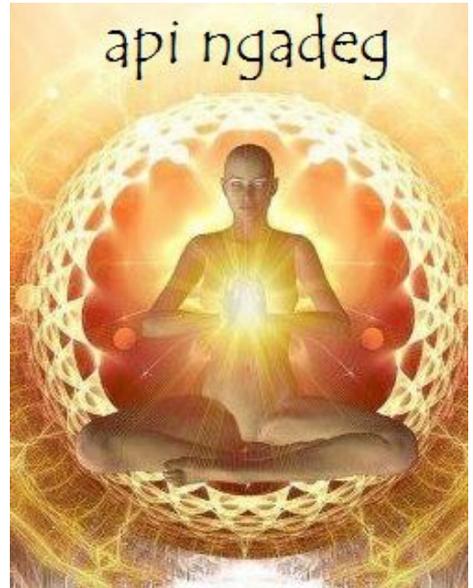
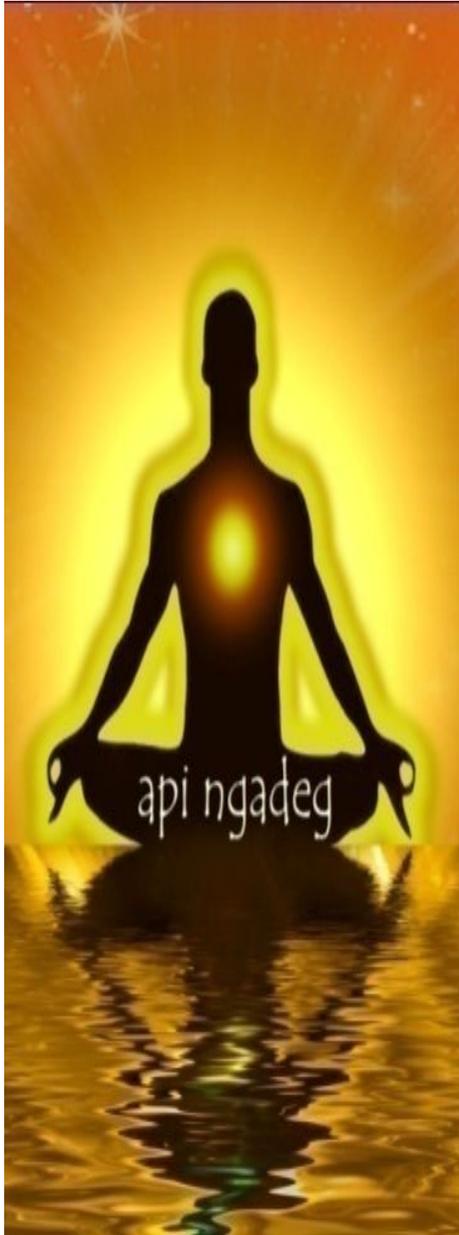
Tingkat kedua : API NGADEG (berpusat di DADA)

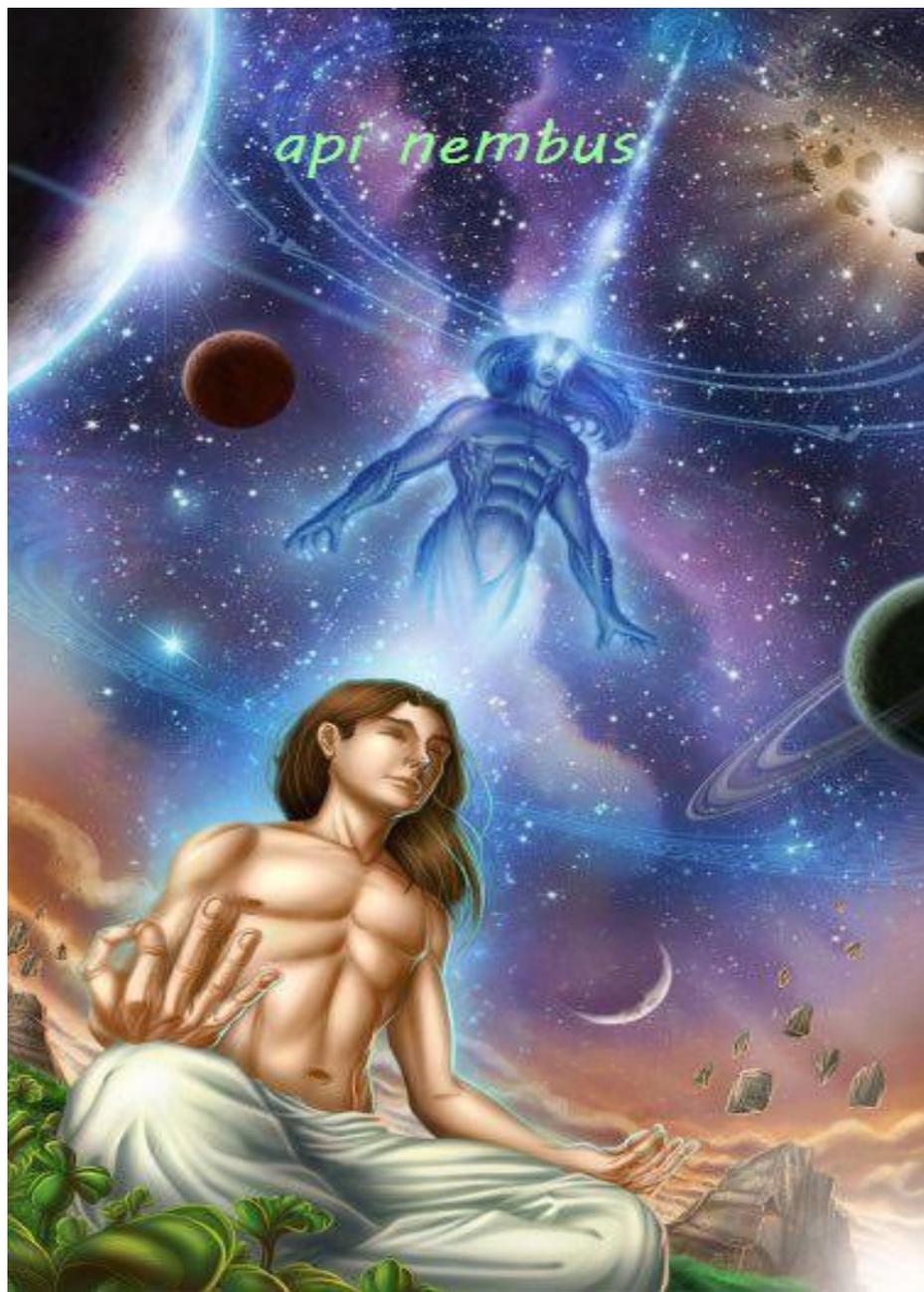
Tingkat ketiga : API NEMBUS (api / cahaya keluar melalui jalur ubun-ubun)

Tingkat Keempat : API NEMUANG (pertemuan antara api yang bergerak keatas dengan air yang turun kebawah di kening antara alis

[kitab-kitab kuno menyebutkan api nemuang ini adalah ilmu manusa sakti, ilmu tertinggi dari segala tenaga dalam dan kedigjayaan]







**Dalam proses pembelajaran api,  
anda akan dihadapkan dengan berbagai masalah dalam kehidupan anda**

**Dan itu semata-mata untuk keharmonisan frekwensi anda dengan alam  
Karena keserasian dan keharmonisan dengan alam sangat mutlak di perlukan**

**Pembelajaran-pembelajaran utama yang akan anda dapatkan dari UNIVERSITAS  
KEHIDUPAN baik anda sadari atopun tidak  
selama pembelajaran tingkat API:**

1. Peduli terhadap penderitaan orang lain
2. Kasih terhadap semua makhluk hidup harus sama dan sebanding
3. Jangan menganggap remeh siapapun juga
4. Pekerjaan adalah pekerjaan. Jangan menganggap yang satu lebih baik daripada yang lain
5. Seorang siswa harus dicuci bersih dulu, baru diberi pelajaran baru
6. Pengendalian diri
7. "Hutan diri" harus dibersihkan dari sifat-sifat hewani. Dari kebuasan dan keliaran
8. Jangan membedakan derajat
9. Pola pikir lama, pola hidup lama, kebiasaan-kebiasaan lama yang sudah usang, semuanya harus mati. Harus ditinggalkan, dilepaskan. Demi Kelahiran yang BARU
10. Seorang siswa harus percaya penuh ada gurunya. Hendaknya tidak bimbang, tidak ragu-ragu
11. Tidak selalu mempercayai mata
12. Ada "sesuatu" yang tidak terungkap lewat kata-kata. Mata tidak dapat melihatnya. Telinga tidak bisa mendengarnya. "sesuatu" itu harus dialami, dirasakan. Yang jelas, setelah itu seseorang terbebaskan dari keterikatan. Batin nya bebas. Jiwa nya ringan. Dan hidup pun menjadi perayaan.

**Alam akan menempa anda tanpa anda sadari..  
Inilah universitas kehidupan  
Inilah konsekwensi dari pilihan anda  
Anda akan semakin gelisah  
dan diguncang oleh kekuatan alam dalam menjalaninya  
Tapi itu semata-mata untuk pemekaran diri anda juga**

**Dan yang terpenting lagi  
Rahasia api yang luar biasa hanya akan bisa diberikan  
pada orang-orang yang kuat mental dan rohani,  
setengah sempurna dan ikhlas untuk mati meninggalkan semuanya..**

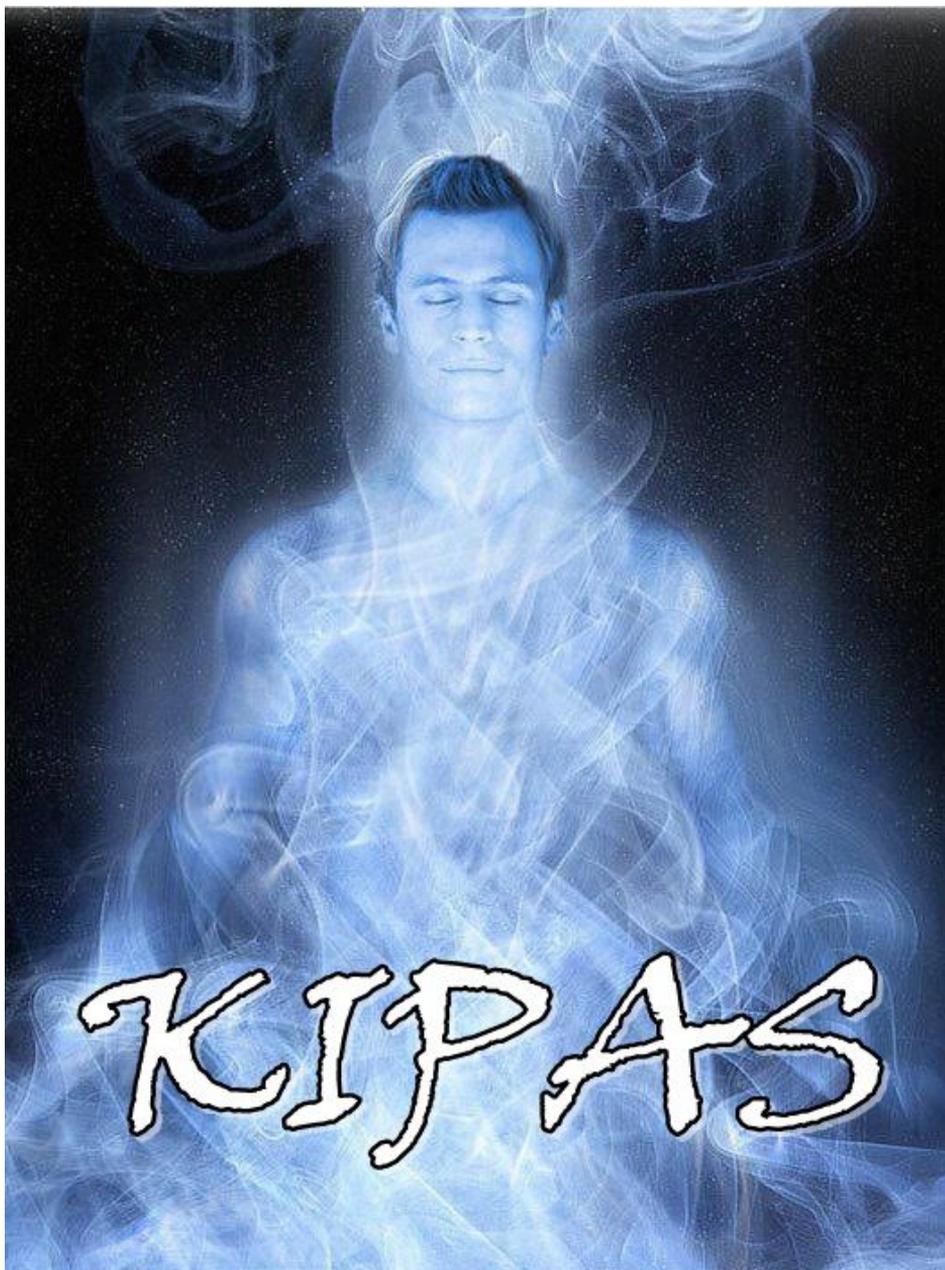
**Jadi bukan untuk orang-orang sembarangan  
Harus orang yang benar2 sudah terlepas segala keterikatannya  
Sekali lagi saya bertanya..  
Siapkah anda untuk pelajaran berikutnya?...  
Jika TIDAK,  
silahkan kembalikan buku ini**

**Jika anda merasa penderitaan anda bertambah berat selama anda belajar yoga ini  
Ya silahkan tinggalkan  
Yoga ini bukan untuk tipe orang seperti itu..**

**Bila anda siap...  
Mari kita memasuki pelajaran berikutnya....**







**Pada level kipas ini**

Guru nabe akan mengaktifkan energi yang Terletak di tulang kelangkang di antara dubur dan pangkal pada kelamin Energi ini sangat erat kaitannya dengan Cakra SEX / cakra Air (Swadhisthana). KIPAS berhubungan dengan penciptaan atau reproduksi dan mempengaruhi aktivitas seksual seseorang dan berfungsi dalam penciptaan kreativitas atau ide. Seseorang dengan energi KIPAS yang bersih dan aktif akan memiliki pikiran yang lebih positif serta percaya diri. Sebaliknya seseorang akan menjadi tidak peduli, kasar, berpikir negative (kurang kreatif), termasuk seks menyimpang jika energi KIPAS kotor dan terhambat.

KIPAS ini akan membuat menyadari bahwa kita makhluk yang sangat sensual. Sangat kreatif, imajinatif, penuh kasih Seperti anak suka menyentuh segala sesuatu dan memeluk orang-orang yang mereka cintai. Mereka bebas dalam ekspresi diri.

KIPAS akan melunturkan kesadaran Diri rendah, keselamatan dan keamanan ke dalam tubuh, sensualitas cinta, antusiasme, rasa ingin tahu kreativitas, dan kepribadian, kegembiraan hidup , kehormatan pribadi dan persahabatan

**ENERGI KIPAS** yang sangat aktif akan menyebabkan kesejukan dalam tubuh anda Seiring penggembengan jiwa agar seimbang antara kesejukan tubuh dan kesejukan jiwa yang penuh dengan kasih sayang...

pada level kipas ini anda dapat bermain-main juga karena juga bisa bermain kenyamanan tubuh bahasa kerennya AC alami pada diri sendiri saat cuaca begitu panas kipas sangat berguna untuk menyejukkan tubuh juga dapat menyejukkan orang lain

pada jaman dahulu, salah satu patih prabu jayabaya, buta locaya sangat sempurna ilmu kipasnya dan itu terbukti pada jetika buta locaya mengalahkan sunan bonang dalam perang antara pasulan mahluk halus , jin, peri dan sebagainya melawan sunan bonang di desa kumum, salah satu desa di daerah kediri masih daerah kekuasaan majapahit jaman itu penguasaan sempurna API oleh sunan bonang mampu menyingkirkan beribu-ribu pasukan mahluk halus, jin dan lainnya

karena tidak tahan dengan hawa panas yang dikeluarkan oleh sunan bonang tubuh mereka terasa panas terbakar

*namun sunang bonang sendiri juga tidak tahan dengan buta locaya, kemanapun Sunan Bonang menyingkir, maka Buta Locaya ada di tempat itu pula, Dua orang sahabat Sunan Bonang pingsan, karena kedinginan. Mereka tidak tahan terkena hawa dingin kekuatan KIPAS yang dikeluarkan oleh Buta Locaya*

*Buta Locaya adalah Raja makhluk halus yang berdiam di Selabale, Selabale itu letaknya ada di kaki gunung Wilis. Buta Locaya itu adalah patih Sri Jayabaya, dulu namanya adalah kyai Daha dan memiliki adik bernama Kyai Daka. Kyai Daha itu asal usulnya ada di Kediri. Pada saat Sri Jayabaya tiba di sana, nama Kyai Daha itu dijadikan nama negara dan ia kemudian diberi nama Buta Locaya dan dijadikan patih oleh Sang Prabu Jayabaya*

**Buta itu artinya buteng atau bodoh,  
Lo itu artinya kamu,  
caya artinya bisa dipercaya.  
Sehingga Kyai Buta Locaya itu artinya bodoh,  
tetapi kawan yang setia dan patuh pada pimpinannya.  
Oleh karena itu ia dijadikan patih.**

**Yang pertama kali bergelar kyai adalah Kyai Daha dan Kyai Daka.  
Kyai itu artinya mengayomi anak cucu dan orang-orang yang berada di kanan-kirinya  
Ketika Sang Prabu Jayabaya dan putrinya yang bernama Ni Mas Ratu Pagedhongan telah moksha, maka Buta Locaya dan Kyai Tunggulwulung juga ikut moksha.  
Ni Mas Ratu Pagedhongan menjadi ratu makhluk halus seluruh Jawa.**

*Pusat kerajannya ada di laut selatan  
dan digelar Ni Mas Ratu Anginangin / Ratu Pantai Selatan  
Seluruh makhluk halus yang ada di lautan  
dan daratan serta juga kanan kiri Tanah Jawa  
bersama-sama takluk pada Ni Mas Ratu Anginangin.  
Buta Locaya kediamannya ada di Selabales di kaki gunung Wilis.  
sedangkan Kyai Tunggulwulung ada di Gunung Kelut.  
Ia mengawasi lahar agar supaya saat lahar keluar  
tidak merusak desa dan lain sebagainya.*

Di cerita persilatan di negeri tiangkong kita juga mengenal legenda PENDEKAR API dan PENDEKAR ES yang mana mereka adalah orang-orang yang menguasai API dan KIPAS secara sempurna

Kembali ke LAPTOP eh salah..  
Kembali ke KIPAS...

Keabadian, tanpa ego dan naturality merupakan tiga elemen dasar dalam KIPAS ini..  
Dalam proses pembelajaran KIPAS,  
kembali ALAM akan menggembleng anda tanpa anda sadari..  
Hal-hal penting dimana alam akan menggembleng anda dalam pembelajaran KIPAS adalah:

1. Mayakaya (tentang badan manusia yg bersifat ilusif)
2. Swapna (semuanya ini sekedar mimpi...)
3. PrabhaSvara (suara hati nurani)

Dalam level KIPAS ini anda benar-benar dituntut selaras dengan alam  
Jiwa anda harus halus..

Harus sejuk..

Damai..

Dan tenang...

Pada level KIPAS ini biasanya paling banyak siswa yang berguguran  
Karena Belum tercapainya kesadaran welas asih sehingga mengakibatkan  
ketidakharmonisan alam dan tubuh dan jiwa mereka  
Kesadaran Kasih Sayang benar2 harus dicapai pada level ini  
Jika tidak anda akan merasa sendiri di tuntun oleh alam  
untuk menjauh dari pelajaran selanjutnya  
ini merupakan level tersulit bagi mereka  
yang belum siap melepaskan keduniawian secara perlahan  
Bila anda siap..,  
Mari kita memasuki pelajaran berikutnya....







selamat sobat.

jika anda masih tetap bisa bergabung berjalan bersama kami...

kali ini adalah Level TRI NADHI

dimana guru nabe akan mengaktifkan energi pada ida, pingala, dan sushumna

nadhi berasal dari kata Nad yang berarti "gerak atau getaran"

Nadhi juga berarti "sungai".

Lebih tepatnya dalam hal ini diartikan sebagai "saluran aliran energi"

Jadi nadhi adalah aliran prana/energi yang bergerak dalam tubuh yang tidak dapat dilihat oleh mata fisik

Menurut tantra risalah Shiva Samhita, terdapat empat belas nadi utama.

Sumsum (brahmaradara), ida (lubang hidung kiri), pingala (lubang hidung kanan), gandhari (mata kiri), hasthajihva (mata kanan), kuhu (kemaluan), sarasvari, pusa (telinga kanan), sankhini (anus), payaspini, varuni, alambusa (mulut), visuodhara, yasavini (telinga kiri)

Dari jumlah tersebut, Ida, pingala dan Sushumna yang dianggap paling penting

Jadi tri nadhi dapat diartikan 3 aliran energi yang paling utama dalam tubuh.

**Ida** adalah saluran kiri. Ida putih, feminin, dingin, mewakili bulan dan berhubungan dengan Sungai Gangga dan sangat membantu siswa dalam penguasaan pikiran, memiliki jalurnya sendiri dalam tubuh, sehingga tidak mencair keseluruhan tubuh

**Pingala** adalah saluran yang kanan. Pingala adalah merah, maskulin, panas, mewakili matahari dan berhubungan dengan sungai Yamuna, juga memiliki jalurnya sendiri dalam tubuh, sehingga tidak mencair keseluruhan tubuh

**Sushumna** bersesuaian dengan tulang punggung, energi utama di badan halus, energi yang bersifat kerohanian dan bebas serta mengalir keseluruhan badan. Lewat sushumna inilah seorang yogi dapat meninggalkan badan fisiknya atas kemauan sendiri dengan cara yang memungkinkan ia mempertahankan kesadaran sepenuhnya pada tingkatan alam yang lebih tinggi.

Pada laki-laki ida dimulai dari dasar tulang punggung sedikit di kiri sushumna dan pingala disebelah kanannya (dari kiri kanan orang tersebut)

Tetapi pada perempuan posisi ini terbalik

Tri nadhi umumnya dilambangkan dengan ular melingkar menjadi tiga dan setengah lingkaran di sekitar poros tengah Svayambhu-Lingga di dasar tulang belakang.

Ular terletak memblokir pintu masuk ke Sushumna, saluran tengah dengan mulutnya. Selama energi yang berputar-putar di sekitar Sushumna di Ida dan pingala, para pencari spiritual dikatakan didorong oleh kekuatan eksternal: kekuatan alam, dualitas kehidupan, Positif dan Negatif, Matahari dan bulan.

Dari chakra Muladhara, Ida dan pingala alternatif dari kanan ke kiri pada setiap chakra hingga mencapai chakra Ajna di mana mereka bertemu lagi dengan Sushumna. Dalam chakra Ajna pertemuan tiga utama nadi disebut Mukta Triveni (Mukta: "dibebaskan") saat itu oleh para suci dikatakan **Samadhi** Realisasi Diri atau penuh dan kebahagiaan.

pendekar matahari dan bulan adalah salah satu legenda dunia persilatan yang menguasai tri nadhi dengan sempurna oleh para rsi jaman dahulu, dimana di lontar ato kitab-kitab kuno disebutkan ilmu tri nadhi dipaparkan sebagai *Rahasia sahananing urip dadi manusa (Ajaran tentang rahasia hidup terlahir sebagai manusia)*,

pelajaran tri nadhi adalah pelajaran yang sangat halus sangat sulit dipraktikkan oleh orang yg belum berkesadaran kasih mungkin hanya sebatas kulit mereka kan dapatkan

dalam pembelajaran level tri nadhi, alam benar-benar mutlak mensinkronkan anda dengan keselarasan semesta, dalam tantra pencapaiannya disebut mahamudra

berbicara tri nadhi,  
disini kita harus berbahasa hati, bahasa kasih  
dalam hal ini tentunya harus melampaui segala dualitas terlebih dahulu baik buruk, tua muda, sorga neraka, benar salah, rwa bhineda  
segala pengetahuan anda harus anda tanggalkan  
segala logika  
ego anda  
ke-aku-an anda  
apapun itu  
semuanya ditanggalkan tanpa kecuali  
semuanya harus dilampaui

setelah itu  
dengan sendirinya  
akan menemukan KASIH dan hanya kasih  
tiada lain selain kasih  
hanya itu yang akan mempertemukan anda dengan-NYA

**MAHAMUDRA**  
the GREAT SEAL  
inilah ajaran tertinggi  
setelah yang satu ini tak ada sesuatu lagi yang perlu disampaikan

*Laa ilaa haillallah...*

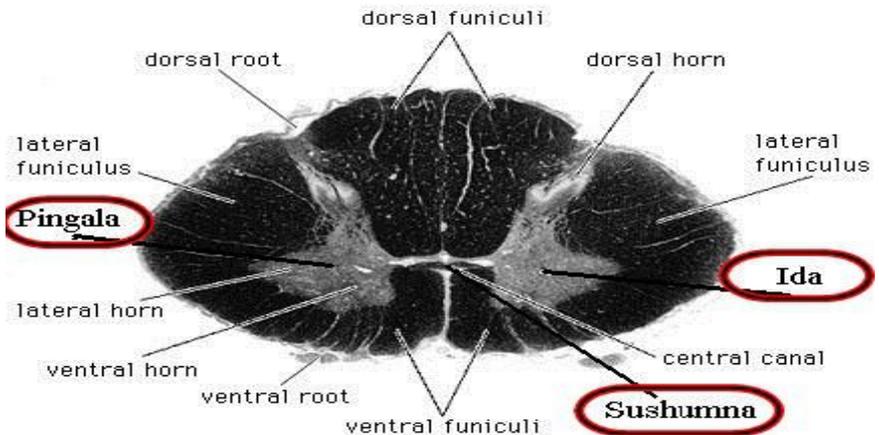
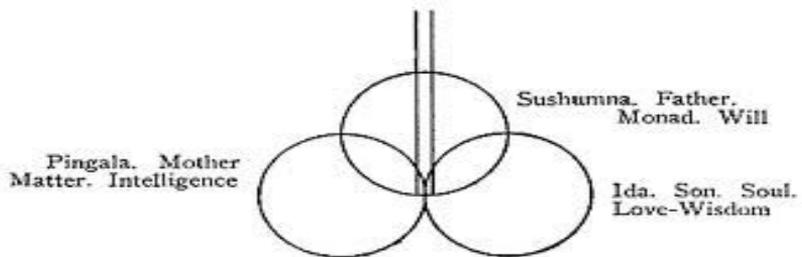
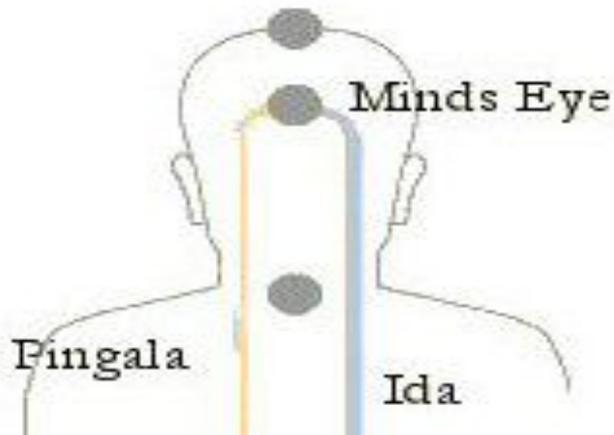
*Tidak ada sesuatu di luar Allah, Yang ada hanyalah Allah  
Semua merupakan bagian dariNya,  
aku, kamu, kalian, alam semesta adalah bagian dariNya  
begitu para bijak menyebutkannya*

itulah pembebasan  
itulah pencerahan purna  
pencerahan purna adalah hasil dari semua itu  
anda tidak perlu mencarinya lagi  
tidak perlu melakukan apa-apa lagi untuk memperoleh pencerahan

Selama pembelajaran Dharma Yoga, **beberapa istilah** yang harus kita pahami adalah

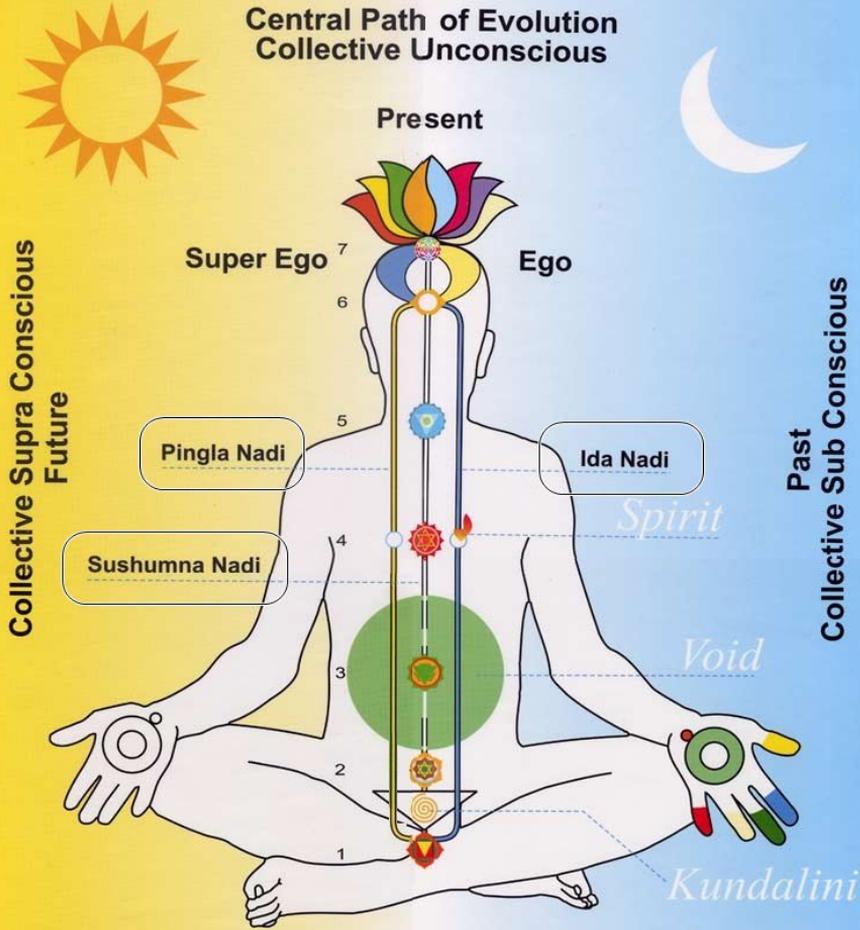
<i>Guru nabe</i>	: master yoga yang memberikan pelajaran yoga di tempat belajar yoga
<i>meBUKA</i>	: inisiasi oleh guru nabe ketika diangkat menjadi murid, di tempat lain kadang disebut sebagai mediksha, inisiasi, attunement, dan banyak istilah lainnya juga
<i>naik tingkat</i>	: para siswa (kadang disebut sadhaka, sisya, dan banyak istilah di tempat lain), melanjutkan ke level pembelajaran selanjutnya
<i>nyiram</i>	: menarik kekuatan alam melalui visualisasi langit biru untuk disiramkan ke tubuh untuk pembersihan / cleansing dan recharge energi di tubuh
<i>me jamin</i>	: mengkonversi energi-energi yang bersumber dari 5 elemen dasar pada tubuh yang bersifat negatif menjadi positif ( <i>nyomiang butha dados dewa</i> )
<i>meTUTUP</i>	: para siswa wisuda tamat belajar di asrham / tempat belajar yoga
<i>puasa putih</i>	: puasa yang dilakukan dengan hanya memakan nasi putih dan air putih dan satu jenis buah saja
<i>latihan gerak</i>	: melatih energi sesuai tingkatan masing-masing
<i>nempel</i>	: salah satu ilmu dalam dharma yoga, ilmu selaras dan sefrekwensi dengan alam dan sekitarnya

karena Dharma Yoga ini adalah Yoga wahyu dari Ida Betara Sakti Dhang Hyang Dwijendra yang dipuja di Pura Luhur Uluwatu, seyogyanyalah para siswa/sadhaka sesekali menyempatkan diri pedek tangkil matur suksma, mohon restu atas semua anugerah jnana yang telah ida bethara berikan kepada para siswa pesantian Dharma Yoga



# Subtle System

Central Path of Evolution  
Collective Unconscious



- 1 **Mooladhara**  
  
innocence
- 2 **Swadisthan**  
  
creativity
- 3 **Nabhi**  
  
evolution
- 4 **Anahat**  
  
security
- 5 **Vishuddhi**  
  
collectivity
- 6 **Agnya**  
  
forgiveness
- 7 **Sahastrar**  
  
integration

Yang memisahkan manusia dari manusia  
menjauhkan manusia dari alam  
memberi kesan seolah-olah  
manusia berbeda dari makhluk lain  
adalah Pengetahuan

Pengetahuan membuat anda  
menjadi pintar  
anda bisa menulis ttg TUHAN  
anda bisa berceramah ttg  
KETUHANAN  
tetapi diri anda KERING, KERAS,  
KAKU, TIDAK LUWES  
karena anda  
tidak pernah tersentuh  
oleh KASIH-NYA  
juga belum melampaui  
segala pengetahuan

Semakin berpengetahuan  
anda semakin jauh dari diri sendiri  
semakin jauh dari TUHAN  
karena Kerajaan TUHAN  
berada dalam diri anda  
selama ini,  
kita mencari-NYA di luar  
JELAS, tidak akan ketemu

Lampauilah pengetahuan itu  
dan anda akan temukan  
KASIH dan hanyalah KASIH  
tiada lain selain KASIH  
hanya itu yang mempertemukan  
anda dengan-NYA



Tuntunan Praktis Meditasi Dharma Yoga bagi orang Modern



Nyiram langit biru

## ***Sekedar Berbagi...***

### ***MENEMUKAN MAKNA HIDUP (catur purusha Artha)***

Catur Purusharta yakni Kesemuanya terdiri dari dharma (tindakan tepat), artha (keamanan sosial), kama (kenyamanan dasar) dan moksha atau kebebasan - lazimnya dianggap sebagai empat purushartha, empat pilar terpenting dari struktur kehidupan manusia.

Purusharta berasal dari bahasa Sansekerta, sebenarnya terdiri atas dua kata, purusha dan artha. Purusha biasanya diterjemahkan sebagai pria; tapi makna ini, dapat diperluas mencakup wanita juga. Jadi Purusha ialah keduanya, laki-laki dan perempuan - manusia. Artha dapat berarti kekayaan, uang dan bahkan makna. Ini ialah sesuatu yang memberi arti bagi hidupmu.

Jadi keempat Purushartha semuanya memberi makna pada kehidupan. Sekarang, anda tak harus menjadi orang Bali untuk setuju bahwa mereka, sejatinya, merupakan empat hal terpenting dalam hidup ini. Semuanya disebut pilar struktur kehidupan manusia. Kita semua butuh untuk tahu apa yang tepat dan apa yang tidak tepat. Kita semua membutuhkan sesuatu seperti keamanan sosial, kenyamanan dan kebebasan. Itulah kebutuhan dasar dan lazim dari semua manusia

Bagaimana kita memenuhi kebutuhan itu?  
Bagaimana kita menggapainya?

Leluhur kita menasehati kita untuk memulainya dengan dharma. Seseorang harus tahu apa yang tepat, dan apa yang tidak tepat dilakukan. Dengan pemahaman semacam ini, seseorang harus memperoleh kemampuan yang dibutuhkan dan keahlian untuk menjalankan bidang tindakan yang dipilih.

"Dahulukan yang penting," begitulah nasehat yang dipopulerkan Stephen Covey.

Pertama, kita harus mendapatkan dharma. Tanpa kebijaksanaan untuk memilah apa yang tepat dan apa yang tak tepat, kita tak dapat berhasil dalam hidup. Dan untuk mengembangkan kebijaksanaan semacam itu, sangatlah penting bahwa kita memiliki sebuah pikiran yang tajam dan kemauan untuk belajar.

Kebijaksanaan ialah buah dari pembelajaran.

**Kita belajar dari buku.**

**Kita juga belajar dari mengamati orang lain dan pengalaman hidup mereka.  
Yang terpenting, kita belajar dari pengalaman kita sendiri.**

**Dalam beberapa tahun pertama kehidupan kita,  
kita belajar dengan mengamati orang lain.**

**Itu yang kita lakukan saat kita masih anak-anak.**

**Kita tak dapat membaca, kita tak bisa menulis, tapi kita bisa mengamati.**

**Membaca dan menulis datang kemudian - yang pertama ialah observasi.**

**Anak-anak,**

**yang kekurangan kemampuan pengamatan ini umumnya tak terlalu ingin tahu.**

**Mereka tidak banyak bertanya**

**Kita mungkin menganggapnya sebagai anak yang bertipe pendiam.**

**Kita mungkin merasa senang dengan hal tersebut,**

**karena mereka tak mengganggu kita seperti halnya tipe anak yang suka bertanya.**

**Kendati demikian, hal ini tak bagus.**

**Anak-anak yang kurang observasi tak hanya tumbuh secara kurang bijaksana,  
tapi juga kurang dinamis.**

**Iniilah alasan kenapa kita mempunyai banyak motivator di hari-hari belakangan ini.**

**Sebagian dari kita yang kurang mengobservasi saat masa kanak-kanak tak bisa  
melakukan apa-apa tanpa mereka.**

**Kita perlu dimotivasi, dan didorong untuk mencapai tujuan kita dalam kehidupan,  
untuk memenuhi dan meraih segalanya.**

**Amati anak-anak anda dan periksa seberapa kerap ia melakukan observasi.**

**Anak yang observan bukanlah anak yang nakal dan bandel,**

**tapi ia yang selalu bertanya,**

**"apa ini? apa itu?"**

**Ini ialah pikiran yang bertanya yang membantu anak mekar menjadi manusia yang utuh.**

**Tanpa pikiran yang bertanya, kita tetaplah separuh manusia.**

**Pikiran yang kritis bertanya, kendati demikian, tak dapat diperbudak.**

**Memang ada komunitas,**

**masyarakat dan sistem sosial yang tak suka dengan pikiran yang kritis.**

**Mereka melecehkan intelegensia.**

**Mereka mengharapkan pikiran yang tumpul yang dapat diarahkan dan dikuasai.**

**Penguasa di manapun, dan di bidang apapun menentang orang cerdas,  
karena mereka tak bisa diperbudak.**

Purushaartha, seperti yang diwariskan leluhur kita,  
ialah bukan untuk para budak.  
Selain perbudakan, mereka tak punya pilihan lain dalam hidup.  
Perbudakan ialah satu-satunya makna dalam hidup mereka.  
Mereka tak dapat meraih dharma, artha, kama dan moksa.  
Mereka tak bebas melakukan apapun.  
Mereka telah diperbudak begitu lama sehingga mereka tak lagi merasa berharga, atau  
bahkan memahami, arti kebebasan dan kemerdekaan itu sendiri.

Sayangnya, perbudakan bukan tradisi yang usang dan mati.  
Pada zaman Musa perbudakan begitu kasat mata dan dan tumbuh subur seperti pada.  
Sekarang kita mempunyai penguasa genre baru.  
Di mana pemerintah tak lagi kejam,  
ekonomi, sosial, religius/AGAMA dan institusi yang sejenis lainnya menjadi para  
penguasa baru.  
Mereka dapat mengontrol pemerintah dari balik layar sehingga tetap terlihat

Untuk menggapai keempat purushaartha ialah untuk mematahkan rantai perbudakan,  
dan membebaskan pikiran kita.  
Tapi seperti yang telah saya katakan,  
jika kita terlalu lama dipebudak,  
kita bahkan bisa jadi tak memahami arti kebebasan.

Kita mungkin malah menikmati perbudakan, dan merasa nyaman.

Oleh sebab itu,  
dari waktu ke waktu,  
kita membutuhkan seorang Musa, Yesus,  
seorang RAMA, atau seorang Krishna, atau seorang BUDDHA  
seorang Washington atau seorang Gandhi  
untuk menunjukan pada kita jalan keluar dari pebudakan.

Para mesias, imam MAHDI, nabi, manusia tuhan, avatar atau apapun sebutan anda bagi  
mereka sebenarnya "orang bebas."  
" Mereka mengetahui arti kebebasan.  
Mereka ialah manusia dengan pikiran yang tajam dan intelegensia super.  
Mereka bisa merangkul keempat Purushartha  
dan menghayati kehidupan dengan gayanya sendiri.  
Dan mereka hendak berbagi dengan kita jenis kebebasan yang mereka nikmati.  
Mereka menghampiri kita untuk menunjukkan pada kita jalan keluar dari perbudakan.  
Ya, itu ialah apa yang mereka tepatnya lakukan.

**Mereka "menunjukkan" pada kita jalan menuju kebebasan,  
kemandirian, kemerdekaan dan keadilan untuk semua.  
Kita masih harus menapaki jalan itu.  
Mereka tak bisa berjalan untuk kita**



## ***JIMAT***

sebelum penemuan oleh newton  
hukum gravitasi sudah ada  
ia tidak menciptakannya  
ia hanya menemukannya

mereka yang berkedok sebagai dukun  
mengaku ahli nujum dan perbintangan  
dengan dalih mempertahankan kekuasaan  
menarik lawan jenis dan segala janji manis  
yang hanya ingin mengeruk uang direkeningmu  
kartu kreditmu  
telah menjatuhkan nama baik ilmu perbintangan

ilmu astrologi sangat dalam  
sangat luas  
sehingga hanya dapat dikuasai oleh mereka  
yang memiliki pemahaman yang benar

segala sesuatu dalam alam ini sangat berkaitan  
dalam hidup sehari-hari,  
manusia berhadapan dengan 2 macam kekuatan

yang pertama adalah kekuatan gabungan elemen2 alami  
seperti tanah, air, api, angin, dan ruang angkasa yang ada  
dalam dirinya

kekuatan kedua adalah kekuatan alam di luar dirinya  
selama kesadaran manusia masih berada dalam lapisan fisik  
yang bersifat sementara, ia akan selalu dipengaruhi oleh  
perubahan-perubahan yang terjadi di bumi dan di langit

astrologi merupakan ilmu untuk mempelajari respons  
manusia terhadap berbagai rangsangan yang diperolehnya  
dari planet-planet lain  
bintang-bintang dan planet-planet tidak pilih kasih  
mereka tidak bisa membantu  
ato mencelakakan umat manusia  
mereka hanya menjadi sarana bagi terlaksananya  
hukum sebab akibat



seorang anak lahir pada hari dan jam tertentu,  
dan dipengaruhi oleh bintang tertentu,  
karena karma dia dimasa lalu  
ilmu astrologi dapat menjelaskan pengaruh dari masa lalu  
dan kemungkinan apa yang terjadi pada masa mendatang  
namun, yang menguasai betul ilmu tersebut hanya segelintir orang

ilmu perbintangan tidak dimaksudkan untuk membuat kita menjadi pesimis,  
justru sebaliknya  
malah untuk membuat kita lebih optimis  
untuk membuat kita lebih berani menerima tantangan  
dibekali dengan pengetahuan tentang apa yang dapat terjadi,  
kita malah lebih bisa berupaya untuk menghindarinya

apabila kita menyadari sepenuhnya  
bahwa perbuatan kita pada masa lalu  
telah menentukan masa kini,  
maka dengan perbuatan kita pada masa kini,  
kita dapat merancang masa depan,  
sesuai dengan keinginan kita  
apalagi seorang manusia juga memiliki akses terhadap kekuatan-kekuatan spiritual,  
yang tidak terpengaruh oleh bintang dan planet

mereka yang bertakhyul dan tanpa pengetahuan yang benar,  
mempercayai ilmu perbintangan menjadi budak para dukun dan para peramal

seorang bijak akan berhasil menaklukan bintang-bintang  
yang mempengaruhi kehidupannya

caranya mudah..

ia harus mengalihkan kesadarannya dari ciptaan  
ke sang Pencipta  
pengalihan kesadaran semacam itu  
peningkatan kesadaran seperti itu  
akan membebaskan dia dari pengaruh-pengaruh duniawi

peningkatan kesadaran yang terjadi dalam diri manusia  
akan membuat dia semakin menyadari ketidakterbatasan jiwanya  
sang AKU yang tidak pernah mati,  
karena tidak pernah lahir  
sang AKU tidak bisa dipengaruhi oleh bintang-bintang  
oleh planet-planet

pada dasarnya manusia adalah jiwa yang memiliki badan selama ini dia lupa akan identitas diri yang sebenarnya dan karena itu, ia terpengaruh oleh dunia benda, oleh hukum alam apabila ia menyadari dirinya sebagai Ia yang Tak Terbatas ia akan bebas dari pengaruh hukum alam yang terbatas

Tuhan adalah keserasian Abadi menyelaraskan diri dengan Tuhan berarti menyelaraskan diri dengan Keserasian Abadi ia yang sudah selaras dengan keserasian abadi akan selalu bertindak sesuai dengan hukum alam sesuai dengan ilmu astrologi dalam alam meditasi dan doa ia merasakan kesatuan dengan Kesadaran Murni dan Kesadaran itulah yang menjadi pembimbingnya perlindungannya, tidak ada pembimbing ato pelindung yang lebih ampuh lebih jitu"

"selama masih dalam perjalanan peta jalan masih dibutuhkan kalo sudah sampai pada tujuan peta bisa ditinggalkan Doa, kekuatan pikiran, meditasi yoga, bimbingan dari mereka yang telah memperoleh pencerahan

jimat dan sebagainya bagaikan peta jalan yang dapat menunjukkan jalan bahkan seperti penangkal petir yang dapat melindungi rumah sarana-sarana penunjang tersebut dapat melindungi badan kuil kita

alam semesta ini penuh dengan berbagai macam radiasi apabila radiasi-radiasi tersebut serasi dengan badan manusia dan ia tidak dapat mendeteksinya ya tidak akan terjadi apa-apa namun apabila ada radiasi yang tidak serasi dengan badan manusia badannya mulai mengalami proses disintegrasi untuk mencegah efek negatif tersebut



para resi menemukan bahwa  
metal, permata, bahkan tumbuh-tumbuhan tertentu dapat membantu manusia

yang penting untuk diketahui adalah  
metal, permata, dan tumbuh-tumbuhan tidak berguna sama sekali  
kecuali dipakai di badan, menyentuh badan

### **MEMAKNAI BERSUJUD**



ketahuilah..  
para bijak pernah berpesan..

bersujud sangat penting  
bersujud adalah bentuk luar yang masih merupakan bagian  
dari latihan meditasi  
bentuk ini mesti dilakukan dengan benar  
letakkan kening di lantai  
dekatkan lutut dengan siku tangan  
telapak tangan di atas lantai  
saling terpisah kira-kira tiga inchi

bersujudlah dengan khidmat  
sadari tubuhmu  
ini merupakan penawar keangkuhan kita  
kita harus sering bersujud  
jika engkau bersujud 5x engkau akan bisa mengingat Dharma  
yakni kualitas-kualitas dari pikiran murni, kasih sayang dan kedamaian

jadi kita menggunakan bentuk luar  
untuk melatih diri sendiri  
tubuh dan pikiran menjadi harmonis

jangan membuat kesalahan  
 dengan memperhatikan bagaimana orang lain bersujud  
 itu bukan urusanmu  
 menilai orang cuma menambah kesombongan  
 perhatikan saja dirimu sendiri  
 sering-seringlah bersujud  
 singkirkan keangkuhanmu  
 mereka yang benar-benar selaras dengan Dharma  
 mengatasi bentuk-bentuk luar  
 apapun yang mereka lakukan merupakan tindakan bersujud  
 berjalan mereka bersujud  
 makan mereka bersujud  
 membuang hajat mereka bersujud  
 ini karena mereka telah mengatasi sifat mementingkan diri sendiri  
 di bali ini dikenal dengan bahasa yadnya..  
 persembahan dan bentuk sujud bhakti  
 secara tulus ikhlas

### ***SEMBAHYANG***

"lain ladang lain belalang..  
 begitu pepatah menyebutkan..  
 lain daerah lain juga adat istiadatnya..  
 disesuaikan dengan karakter dan keadaan masyarakat setempat

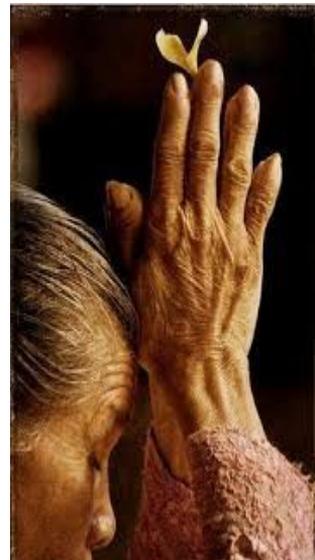
falsafah leluhur nusantara pernah menyebutkan...  
 saat menghormati orang tua dan leluhur,  
 tangan diangkat hingga dahi, antara kening,  
 dan..  
 angkatlah tanganmu hingga kepala,  
 saat menghormati seorang guru yang telah membuka pikiranmu..

kurasa semua tradisi itu mereka warisi dari leluhur mereka..  
 dan mereka memulainya dari mengangkat tangannya hingga  
 kepala, diantara dahi, antara kening dengan tangan kosong  
 dan berakhir pula dgn tangan kosong..

salah satu falsafah masyarakat bali yang kini  
 kurasa hampir tak terdengar rimbanya..

### ***"Wit saking sunia mewali ke sunia"***

kurasa maknanya kurang lebih..  
 ...segalanya berasal dari ketiadaan dan akan kembali pula pada ketiadaan.."



Sembahyang berasal dari kata sembah dan Hyang yang mana bermakna memberikan sembah sujud dan bhakti kepada Sang Hyang Maha Kuasa dalam segala bentuk manifestasinya termasuk juga yang bersemayam dalam setiap insan manusia mereka menyebutnya Widhi yang berasal dari kata sidhi yang berarti sakti atau melampaui nalar dan juga bermakna maha melampaui segalanya dan yang tak ter jelaskan kurasa karena itu mereka menyebutnya Sang Hyang Widhi yang berarti yang tak ter jelaskan, Maha segalanya, dan tiada sesuatu diluar beliau...

mereka mengambil postur duduk seperti teratai atau lebih dikenal padmasana karena kurasa pada umumnya masyarakatnya tidak begitu keras dan alamnya juga tidak begitu extrem. jadi leluhur mereka memilih postur tersebut dalam ritual sembahyang mereka tidak seperti di timur tengah ato belahan bumi lainnya yang alamnya sangat keras dan juga karakternya keras

dan para yogi-yogi jaman dulu mengajarkan... orang-orang yang berjiwa keras jika melakukan postur bersujud mencium ibu pertiwi lebih dari 5x dari pada suatu kesempatan dapat sedikit lebih melembutkan jiwa mereka dari sebelumnya

mereka mengacupkan tangan kosong pada ritual pertama mereka ato lebih dikenal dengan sembah puyung kurasa bermakna..

ingatlah kita semua berasal dari ketiadaan kekosongan.. seperti angka 0 dalam alphabet peninggalan leluhur peradaban sindhu yg di bawa ke Yunani dan Arab nol merupakan awal dari segalanya dalam kekosongan.. keheningan.. kita menyatu.. tiada lagi perbedaan.. tiada lagi sekat diantara kita..

seperti ketika kita berkumpul, satu saja yang berbicara.. kita sudah dibedakan oleh pembicara dan yg diajak bicara dan juga pendengar pembicaraan

namun ketika kita hening..  
kita merupakan kesatuan..

pengalaman listrik sering mati juga membukakan pikiranku..  
dalam kegelapan kita menyatu..  
ketika kita bersama dalam cahaya lampu malam  
terlihat perbedaan antara kita..  
cantik..  
ganteng..  
kurus..  
gemuk..

namun ketika listrik mati..  
gelap gulita..  
ketika semuanya hening...  
kita semua dalam suatu kesatuan...  
tiada lagi perbedaan...

ritual sembah kedua dengan menggunakan bunga wangi berwarna putih  
ditujukan kepada sang Hyang Surya, Ciwa Radhitya,  
bhatarasurya, dewa surya ato apalah sebutannya..

kurasa pesan para leluhur mereka adalah  
agar selalu berterimakasih pada mereka2 yang telah terlahir kedunia  
yang mana telah membukakan pikiran2 orang2,  
memberikan pencerahan pada umat manusia

mereka yang terlahir yang memberikan Kasihnya sepanjang hidupnya..  
para Leluhur mereka yang telah mendahului mereka..

para avatar..

Yesus..

Krishna..

Rama..

Buddha..

dan orang-orang yang selama hidupnya mempersembahkan Kasih  
sebagai pengabdian..

Gandhi..

Bunda Theresa..

dan yang lainnya..

bagai sang Surya..

memberikan sinarnya

tanpa pamrih

pada siapapun..

tanpa membedakan..

baik yang mengumpatnya atopun memujanya..  
semua mendapatkan sinarnya..  
seperti lagu ketika kanak-kanak..  
kasih ibu..  
kepada beta..  
tak terhingga sepanjang masa...  
hanya memberi..  
tak ada kembali..  
bagai sang surya..  
menyinari dunia...

ritual sembah ke tiga menggunakan bunga wangi berbagai warna  
atau mereka biasa menggunakan yang disebut kwangen  
ditujukan kepada dewa-dewi ato malaikat yang dipuja di tempat suci itu

kurasa maksud mereka adalah  
agar senantiasa berterima kasih dan tetap hormat pada mereka  
yang telah berjiwa mumi dan bermandikan cahaya keemasan  
yang senantiasa memancarkan kasihnya  
sehingga tetap menjaga kesakralan area atau kawasan sekitar tempat pemujaan.

mungkin lebih sederhana, menghormati pimpinan  
atau raja kawasan tersebut yg mana senantiasa menjaga area  
atau kawasan tersebut dengan sinar suci beliau  
sehingga kawasan tersebut tetap harmonis  
dan memberikan ketentraman pada seluruh penghuninya

dan ritual sembah ke empat adalah menggunakan bunga wangi  
dengan berbagai warna juga, ditujukan kepada bhatara sami atau dewa-dewi semuanya  
yang berstana di area tempat suci tersebut

mungkin lebih sederhana, mereka tak lupa menghaturkan  
rasa terima kasih mereka kepada seluruh mahluk ciptaan Tuhan  
di segala lapisan, baik yang sifat dasarnya mengganggu atopun tidak,  
agar senantiasa dan tetap menjaga keharmonisan di segala level kehidupan  
dan seluruh lapisan alam semesta  
dan terakhir adalah kembali sembah puyung atopun kosong...  
seperti di awal....

'...Wit saking sunia...  
...mewali ke sunia...'

## **KISAH ADAM DAN HAWA**

pohon kehidupan dalam cerita itu  
adalah badan kita  
badan manusia  
rambut kita adalah akar pohon  
buah apel yang dilarang adalah organ sex kita  
Ular adalah energi yang berpusat disekitar alat kelamin  
(cakra-Kundalini)  
adam mewakili pikiran  
dan hawa mewakili rasa

energi sex yang terangsang  
mempengaruhi rasa dalam diri manusia  
dan selanjutnya pikiran pun ikut terhanyut

setelah itu  
ia jatuh dalam alam yang bersifat dualitas  
dan mulai terombang-ambing  
diantara yang baik dan buruk  
badan manusia tidak sepenuhnya  
hasil evolusi dari binatang  
ada intervensi ilahi yang nyata sekali  
yaitu otak manusia  
otak manusia mewakili kemampuan yang luar biasa  
lewat otak dan sentra-sentra energi  
yang berkaitan dengan otak  
sebenarnya manusia pertama  
tidak perlu berkembang biak dengan sex  
sebagaimana yang dilakukan oleh binatang  
ia dapat 'menciptakan anak'  
sebagaimana ia diciptakan  
namun karena ia sudah mulai  
mengaktifkan  
sentra sex nya  
maka daya cipta yang ia miliki  
ditarik kembali dari dirinya

kejadian ini digambarkan sebagai  
jatuhnya Adam dan Hawa

## **PERMASALAHAN**

Dalam hidup  
kesulitan,  
kesukaran,  
permasalahan  
senantiasa menghamipiri  
bahkan selalu mengikuti..

semuanya itu bukan berarti tidak mungkin  
jangan dulu berkata  
tidak bisa  
tidak mungkin  
Alami dulu semua pengalaman  
Apa yang diberikan kehidupan  
Cobalah terima dengan kesadaran  
semuanya tergantung dari kejujuran hati  
keberanian nurani

bagi mereka yang senantiasa merasakan kenyamanan badan  
Terbiasa dengan segala kemudahan  
Hingga diberi sedikit saja jalan kesulitan  
akan selalu mengeluh bila menghadapinya  
tidak memahami kedalamannya

begitu juga bagi mereka kaum pemalas  
belum dicoba sudah mengeluh duluan  
jujuriah dalam nurani  
selamilah kedalaman berkah pada setiap kejadian  
vitamin yg paling bernutrisi untuk pemekaran jiwa  
temukanlah kawan  
niscaya kita akan tersenyum  
melalui terjalnya kehidupan ini

## **PENDERITAAN**

masalah penderitaan...

itu aq kembalikan ke personal masing-masing  
setiap kejadian pada setiap orang akan berbeda reaksinya  
menderita bagi seseorang belon tentu menderita bagi yg lainnya  
sangat relatif  
namun ketahuilah sobat  
ini adalah pemahamanqu...  
dengarkan dengan hati mu  
bukan logika mu  
penderitaan di dunia adalah vitamin yg paling mujarab  
untuk peningkatan kesadaran kita  
penderitaan adalah pemurnian karma kehidupan  
untuk itulah kita diajari untuk bertapa brata  
berpuasa...

bagi mereka yg tidak sadar  
ketidakadilan dan penderitaan akan sangat menyakitkan dan akan semakin  
menimbulkan kemarahan dan dendam  
dan akan berakibat pada kemarahan-kemarahan lainnya

penderitaan dan Ketidakadilan yang diolah meditasi  
kemudian mengasah hati menjadi semakin luas.  
Tatkala hati sudah seluas ruang,  
terlihat kehidupan ternyata sebuah jejaring keterhubungan  
yang berisi putaran sempurna.  
Melawan putaran buahnya penderitaan,  
menyatu dengan putaran itulah pencerahan.  
Makanya mahluk tercerahkan disebut *unobscured suchness*  
(batin telanjang apa adanya sekaligus bebas  
dari penghalang emosi dan konsep)

janganlah lupa  
kelahiran didunia adalah untuk pemurnian jiwa  
pilihan ada ditangan masing-masing orang

mau melarikan diri dengan hidup dengan hanya memenuhi kesenangan  
dan kenyamanan badan anda  
atau menerima penderitaan sebagai pemukiman kehidupan

perhatikan baik-baik setiap informasi dari dimensi lain  
banyak yang terlihat baik ternyata memanipulasi kesadaran  
harusnya bisa mempersiapkan diri dengan menerima penderitaan  
malah memilih suka-suka yang penting senang tak mau kesusahan  
tetap saja hidup adalah pilihan bagi setiap pejalan kehidupan  
namun ingatlah satu hal  
bahwa jaman baru akan tiba di depan  
yang tidak mau membayar karma derita akan dimusnahkan  
penderitaan itu pun bayaran dari pilihanmu dari masa lalu sobat...  
dengan hidup meditatif  
kita dengan sendirinya akan menyadari  
kenapa kita lahir di dunia ini  
mengapa menderita?  
untuk apa menderita?  
dan bagaimana mengakhiri siklus penderitaan kehidupan?  
semua akan kau dapatkan dalam keheningan yang mendalam  
temukan dengan hatimu  
lampau semua dan segala konsep yg kau bawa  
jadilah polos dan murni  
dan kan kau temukan "sesuatu" yg tak terjelaskan itu..  
dan,  
Aaaaaaahhhhhhhhhhhhh....."

Tidakkah kau melihat?  
Did you see or did you know?

**Ketika Nabi Muhammad SAW menyuapi Yahudi buta,**

**Ketika Paus Fransiskus merangkul manusia berpenyakit,  
dan menyuci kaki tahanan muslim,**

**Ketika Gandhi sampai membela sampai mati hak kaum muslim,**

**Ketika Bunda Theresa merawat kaum Hindu miskin**

Kata Gusdur,

"Tidak penting apapun agama atau sukumu,  
jika kamu bisa berbuat baik kepada semua orang,  
orang tidak akan tanya apa agamamu?"

***DIRIMU SENDIRI***

Musuh besarmu adalah dirimu sendiri..

saat ini..

kau tidak ada waktu tuk mempelajarinya  
dengan duduk dalam keheningan..

juga kau hampir tidak ada waktu buat sang penciptamu  
karena segala kesibukanmu utk sesuap nasi..

dan kau juga tak tidak sabaran utk mengecap surga dalam sekejap..

denGar kawan..

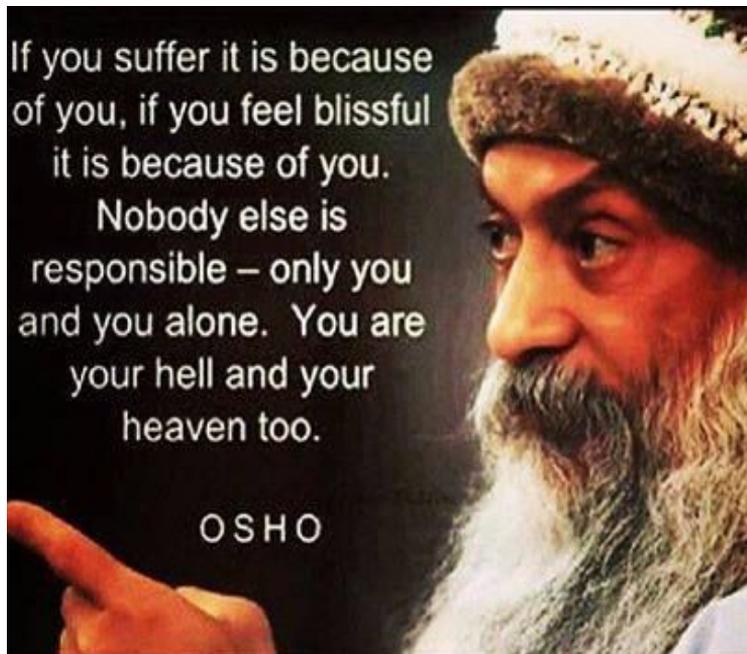
semua itu takkan pernah kau temui dgn membaca buku..

mendengar berbagai ceramah..

dan aktif dalam segala bentuk kegiatan sosial..

itu hy dapat kau temui...

dengan memberikan waktumu kepada sang penciptamu  
dalam meditasi yg mendalam..



## **IBU DAN KAUM PEREMPUAN**

Pada waktu manusia masih berupa janin, maka 100% kebutuhannya mutlak dicukupi oleh sang ibu. Orang lain termasuk bapak pun tak akan pernah dapat menggantikan peran membesarkan janin dari satu sel telur yang telah dibuahi sampai menjadi janin yang siap lahir di dunia.

Setelah sang bayi lahir, payudara ibu adalah sumber kehidupannya. Kasih sayang seorang perempuanlah yang memelihara kehidupan kita di awal kehidupan.

Budaya kita menghormati perempuan, karena tanpa perempuan kita tidak dapat eksis sejak awal kehidupan. Peran ibu tak dapat tergantikan.

Kita mempunyai genetik kombinasi dari ayah dan ibu. Bagi kita perkawinan antara ayah dan ibu adalah abadi, seabadi genetik yang ada di dalam diri kita. Ilmu pengetahuan bahkan telah membuka mata kita semua bahwa semangat, energi yang kita miliki kita peroleh dari ibu kita.

Seorang sahabat pernah menguraikan dengan detail pengaruh ibu kepada kami.. saat terjadi fertilisasi, kedua perangkat kromosom dari ayah dan ibu disatukan. Sel telur ibu yang mendapatkan perangkat kromosom dari sel sperma ayah, kini menjadi sel dengan 2 set kromosom sebagai sel diploid yang disebut sebagai zigot. Dari sebuah sel zigot inilah yang kemudian mulai berkembang menjadi sebuah organisme baru yang utuh melalui proses yang sangat rumit

Pada saat fertilisasi, sel sperma hanya berkontribusi untuk memberikan materi genetiknya pada sel telur, tidak lebih. Setelah terjadi fertilisasi, seluruh bagian sel sperma terdegradasi, sama sekali tidak terlibat dalam proses embriogenesis. Oleh karena itu, seluruh sel yang dimiliki oleh seorang manusia dia warisi sepenuhnya dari Ibu.



Tiap sel yang kita miliki, lengkap dengan perangkat organ yang mengatur kehidupan kita, sepenuhnya berasal dari ibunda.  
 dalam ilmu genetika, hal ini disebut sebagai "Maternal Inheritance".  
 Seorang ayah bisa memberikan warisan genetik seorang yang cerdas, tetapi tanpa energi sang ibu putranya tidak akan berhasil dalam mengarungi kehidupan ini.

Kami ingat sewaktu kecil bahwa seorang dalang wayang kulit saat memerankan Krishna, selalu menyebut Arjuna sebagai putra Kunti.  
 Wahai Arjuna putra Kunti

Apakah kita pernah memeriksakan DNA kita?  
 Yang pasti adalah ibu kita.  
 Siapa ayah kita?  
 yang mengetahui adalah ibu kita.  
 Dan itu ternyata didukung ilmu pengetahuan tentang "Maternal Inheritance"

Budaya kita sangat menghormati wanita, seorang ibu bagi anak manusia.  
 Banyak sekali istilah memakai kata "Ibu".  
 Ibu Kota, Ibu Jari, Ibu Pertiwi, Bahasa Ibu, Sel Induk, Pasar Induk yang intinya menghormati Ibu sebagai pusat kehidupan.  
 Bahkan kita mempunyai istilah Bunda Alam Semesta, Bunda Ilahi.

Adalah kromosom X yang bersifat motorik dan diwarisinya dari induknya yang menggerakkan dia seumur hidup hingga ajal tiba.  
 Kromosom pria, Y, mengandung memori namun tidak dapat melakukan sesuatu tanpa pasangannya X. Sementara itu perempuan dapat hidup dengan X saja.  
 Kromosom Pria XY, angkanya 23-22 –  
 Perempuan XX, angkanya 23-23.  
 Para pria masih menganggap kaumnya lebih unggul perlu mendalami perkembangan ilmu mutakhir ini..

Pria memiliki energi itu, dan ia paham bahwa energi yang menggerakkan itu, kromosom "X"-nya berasal dari induknya, dari ibunya, dari seorang perempuan.  
 Ia sadar bahwa energi yang mengalir di dalam tubuhnya berasal dari perempuan.

Perempuan adalah sumber energi..  
 Perempuan lebih bisa merasa,

**dia lebih bisa mengerti,  
dia lebih bisa mengasih  
dan itulah yang sekarang dibutuhkan dunia**

**Inilah yang benar-benar dibutuhkan.  
Perempuan bisa memenuhi kebutuhan ini.  
Kromosom perempuan adalah X-X, 23-23 - diasempurna.  
Kromosom laki-laki adalah X-Y, 23-22, dia kehilangan satu poin.**

**Sudah diketahui bersama bahwa kromosom "X" pada laki-laki  
diturunkan dari ibunya.  
X adalah energi Feminin, yang menggerakkan kita.  
Seorang laki-laki tidak akan tercipta tanpa X,  
dia tidak bisa hidup hanya dengan kombinasi Y-Y.  
Sedangkan perempuan bisa hidup tanpa Y,  
dia bisa hidup hanya dengan kombinasi X-X.  
Di balik kesuksesan seorang laki-laki  
ada perempuan yang berperan.  
Dan pernyataan ini pun memang benar  
karena perempuan merupakan personifikasi dari Sumber Kekuatan.**

**Dalam tradisi Veda, ini disebut Shakti.  
Dan, Shakti bermakna Energi, Sumber Kekuatan.  
Kekuatan perempuan  
terletak pada kelembutan dan kehalusan budinya,  
yang membuatnya penuh kasih dan empati.  
Kaum perempuan oleh karena itu bisa menjadi perawat yang hebat.  
Mereka lebih perhatian.  
Sebagai ibu, dia merawat.  
Sebagai saudari, dia mendukung.  
Sebagai istri atau kekasih, dia memperkuat.  
Saya penasaran dengan mereka yang bersikukuh  
bahwa kaum perempuan harus tunduk pada laki laki**

**Sadarkah mereka akan kenyataan ini?  
Atau, barangkali justru karena sadar, mereka ingin menundukkan kaum perempuan.**

**Kaum perempuan harus menyadari kekuatannya.  
Mereka harus memahami perannya dalam membentuk nasib dunia,  
masa depan dunia.**

**Mereka bukanlah makhluk tak berdaya yang hidup  
dari belas kasih bumi laki-laki.  
Mereka hadir di dunia ini untuk secara setara berbagi beban**

dan berperan serta dalam berbagai urusan.  
Dunia ini bukan milik laki-laki semata.  
Ini adalah milik laki-laki dan perempuan.  
Milik makhluk-makhluk di darat dan burung di udara..

Kata mutiara "surga berada di bawah telapak kaki ibu",  
mempunyai kaitan erat dengan seorang "ibu".  
Akan tetapi ada ibu lain yang berada di bawah telapak kaki ibu kita,  
yaitu Bunda Bumi.  
Kita mempertahankan hidup dengan sari-sari makanan  
dan oksigen yang kita peroleh dari Bunda Bumi.  
Pakaian kita, rumah kita, kendaraan kita, perlengkapan kerja kita,  
semuanya disediakan oleh Bunda Bumi.  
Bumi yang berada dibawah telapak kaki adalah sumber kehidupan  
bagi semua makhluk yang hidup diatasnya.  
Semua makhluk yang hidup di bumi ini dipenuhi kebutuhan hidupnya  
dari lahir sampai mati oleh Bunda Bumi.

Kasih Bunda Bumi terhadap semua makhluk hidup berjalan searah.  
Dia tidak mengharapkan apa pun dari makhluk yang dihidupinya.  
Semua makhluk di atas bumi ini dipelihara kehidupannya olehnya.  
Enam milyar manusia, trilyunan binatang ber sel satu  
sampai binatang besar,  
trilyunan tanaman, semuanya dihidupi dengan makan  
dan nafas oleh Bunda Bumi

Ibunda kandung yang mengandung kita,  
yang menyebabkan kita ada di dunia pun dipelihara oleh Bunda Bumi.  
Bunda Bumi adalah pemelihara kehidupan kita semua.  
Ibu Pertiwi adalah bagian dari Bunda Bumi  
yang berada dalam pemerintahan Republik Indonesia.  
Ibu Pertiwi adalah bagian dari Bunda Bumi yang terkait langsung  
dengan diri kita  
yang menghidupi kita dan memelihara diri kita,  
diri putra-putri Indonesia.

Ada satu ibu lagi,  
Dia yang memberikan kehidupan,  
yang memberikan zat hidup kepada semuanya.  
Tanpa kehidupan semua segera didaur ulang oleh alam semesta.  
Alam semesta pun ada karena Dia.  
Bunda Ilahi adalah yang memberi kehidupan ini.  
Orang bisa menyebut Bunda Ilahi dengan berbagai nama,  
seperti yang telah diajarkan kepadanya

tentang nama sebutan terhadap-Nya.  
Akan tetapi sebagai sumber kehidupan,  
tak ada salahnya menyebut-Nya dengan Bunda  
karena kasihnya yang tak terkira kepada kita.

Bunda Bumi dan Bunda Kandung kita,  
dapat diibaratkan debu dari kaki Bunda Ilahi yang mewujud  
untuk memelihara dan mengasahi diri kita.  
Bunda Bumi dan Bunda Kandung kita  
adalah wujud kasih dari Bunda Ilahi terhadap kita.  
Semua makhluk menjadi hidup karena karunia kehidupan dari Bunda Ilahi.  
Menghormati Bunda Ilahi dilakukan dengan jalan  
melayani kehidupan semua makhluk yang sama-sama hidup karena-Nya

Hubungan kita dengan Ibu kandung kita adalah hubungan darah daging.  
Darah dan daging ibu dan bapak yang melahirkan kita  
menuntut tanggungjawab terhadap darah dan daging.  
Hubungan darah daging adalah hubungan awal kita dengan dunia ini,  
dimana keluarga "ku" menjadi lebih penting dari keluarga "mu".  
Karena bagaimanapun jua aku memiliki hubungan darah/daging dengan keluarga "ku"..

Hubungan kita dengan Bunda Bumi adalah hubungan air.  
Air adalah esensi kehidupan.  
Dari airtah kita semua berasal.  
70% dari Bumi berupa air.  
Kita semua berasal dari zat dan materi yang sama.  
Setiap lapisan daging dan setiap tetes darah  
berasal dari "materi awal" - air  
yang satu dan sama.  
Janganlah memikirkan keuntunganmu pribadi saja,  
pikirkan kebaikan semua orang.  
Dan, dalam kebaikan semua itu,  
kebaikan keluarga-"ku" pun termasuk

Hubungan kita dengan Bunda Ilahi adalah hubungan ruh.  
Kita semua berasal dari "ruh" yang sama.  
Kita semua adalah satu saudara yang hidup di atas Satu Bumi,  
di bawah naungan Satu Langit  
dan kita mempunyai Satu Kemanusiaan.

One Earth  
One Sky  
One Humankind



## **KESERAKAHAN**

Keserakahan tidak pernah dapat dipuaskan.  
Tidak pernah hilang.  
Dengan melayani keserakahan itu,  
kau menjadi semakin serakah.  
Kau mengejar kekuasaan.  
Renungkan,  
setelah kau memperoleh begitu banyak,  
apa yang kau rasakan saat ini?  
Puaskah dirimu dengan apa yang telah kau miliki?  
Puaskah dirimu dengan keberhasilanmu?  
Kupikir, tidak.

Sebab itu, kau masih mencari,  
masih mengejar,  
masih ingin menaklukkan yang lain..  
Keserakahan kita menyebabkan kegelisahan,  
dan kegelisahan adalah penyakit  
yang tidak dapat diobati dengan menimbun harta;

tidak dapat diobati dengan memperluas wilayah kekuasaan;  
tidak dapat diobati dengan menaklukkan orang lain.

Belajariah untuk menaklukkan dirimu sendiri;  
untuk menaklukkan keserakahan yang bersarang di dalam dirimu.  
Itulah raksasa yang harus kau usir dari batinmu

Para psikolog menyimpulkan bahwa  
makan, minum, tidur dan seks adalah kebutuhan-kebutuhan dasar manusia.  
Empat hal itu disebut "basic instincts".  
Akan tetapi sebenarnya bukan kebutuhan dasar manusia,  
melainkan kebutuhan dasar raga manusia, fisik manusia, badan manusia.  
Dan, bukan hanya manusia  
tetapi merupakan kebutuhan dasar fisik makhluk hidup.  
Manusia memang memiliki "naluri hewan" the basic instincts.

Ketika masih bayi,  
ia masih dipandu oleh nalurinya.  
Untung otot ototnya masih belum kuat,  
tulang-tulanganya masih rapuh dan ia tidak bisa berbuat banyak.  
Jika ia bisa langsung jalan sendiri setelah lahir  
seperti anak anjing dan anak monyet, ia pun akan bertindak seperti binatang.

Kalau lapar, ia akan merebut makanan dari siapa pun juga.  
Kalau butuh seks, ia akan melakukannya kapan saja.  
Manusia mewarisi naluri hewani, animalistic instinct,  
naluri yang hanya berkepentingan dalam diri sendiri.  
Naluri yang dapat mendesak manusia berbuat apa saja  
demi keuntungan pribadi

Memberikan "nota sakti", korupsi, suap,  
aksi teror, intimidasi ideologi, ingin menang sendiri,  
semua berasal dari naluri hewani.

# KARMA

Tidak perlu bales dendam  
Duduk saja dan menunggu  
Siopapun yg menyakiti kamu  
Suatu saat akan kacau balau  
Dengan sendirinya . .

Dan bila kamu beruntung  
Tuhan akan membiarkan  
Kamu MELIHATNYA . .



**Problem muncul saat manusia berlebihan dalam memenuhi "basic instinct"-nya. Bila manusia tidak dapat mengendalikan nafsunya, maka dia akan dihadapkan pada banyak permasalahan**

**Ketika "nafsu"-nya selalu terpenuhi bisa muncul keangkuhan. Kemudian bila sudah terbiasa dengan pemenuhan tersebut bisa timbul "keterikatan".**

**Dan, setelah itu bisa meningkat menjadi "keserakahan", tidak puas dengan yang ada dan selalu ingin menambah porsi pemenuhannya. Di pihak lain, apabila nafsunya tidak terpenuhi maka manusia dapat mengalami "frustrasi dan marah". Kemudian ketika melihat orang lain terpenuhi keinginannya sedang dirinya tidak maka muncullah "sirik atau iri".**

**Basic instinct terkait dengan bagian otak Lymbic. Akan tetapi ada bagian otak Neo-Cortex untuk memutuskan apa yang tepat bagi diri seorang manusia.**

**Tanpa perkembangan Neo-Cortex, manusia tidak sadar tentang hal-hal yang tepat dan tidak tepat, yang baik dan tidak baik bagi dirinya. Dalam keadaan seperti itu, ia tak akan mampu memahami kebutuhan insting yang diterimanya dari bagian Lymbic lewat jaringan saraf otonom. Bila insting mengirimkan pesan "lapar", maka ia bisa saja makan berlebihan, sehingga merusak kesehatannya sendiri.**

**Begitu pula dengan hal-hal lain yang sesungguhnya merupakan kebutuhan dasar dan harus dipenuhinya secara cerdas dan berimbang dengan penuh kesadaran, misalnya memilih makanan yang baik bagi kesehatannya sehingga tidak makan apa saja secara sembarangan.**

**Dengan kata lain, mesti ada kerja sama yang baik antara bagian Lymbic dan Neo-Cortex. Tanpa kerja sama seperti itu, manusia akan mencelakakan dirinya..**

**Hal ini tidak terkait dengan tubuh atau kesehatan raganya saja, tetapi juga dengan pikiran dan lapisan lapisan kesadarannya yang lain. Jadi Lymbic memberitahu kebutuhan,**

**sedangkan Neo-Cortex menentukan bagaimana dan dengan cara apa memenuhi kebutuhan itu supaya menunjang kesehatan dan kehidupan, bukan merusak atau mematakannya.**

Ibarat Super Komputer yang maha canggih,  
ke dua bagian utama otak kita bekerja sesuai dengai fungsinya masing-masing.  
Bagian Lymbic memuat basic programming,  
yaitu program dasar untuk menjalankan komputer.  
Inilah insting insting hewani,  
atau lebih tepat disebut insting-insting dasar kehidupan.

Sedangkan bagiai Neo-Cortex memuat program/aplikasi  
yang dibutuhkan manusia.  
Muatan pada bagian ini dapat ditambah, dikurangi, dihapus, diperbaiki,  
atau di "manipulasi".

Sebagai manusia,  
kita harus mulai mengembangkan "rasa" di dalam diri.  
Ada kaidah emas, golden rule,  
"Jangan melakukan tindakan kepada orang lain,  
yang kita tidak senang tindakan tersebut dilakukan terhadap kita."

Bila kita tidak senang dicubit,  
janganlah mencubit orang lain.  
Jika kita sedih rumah kita dirusak dan dibakar,  
maka janganlah kita merusak dan membakar rumah orang lain.  
Jika kita tidak ingin dizalimi penguasa,  
maka saat menjadi penguasa janganlah kita menzalimi orang.

Alam akan bertindak adil,  
tindakan yang kita lakukan dalam keadaan tidak sadar tersebut,  
pada suatu saat akan menimpa diri kita sendiri.  
Hanya masalah waktu.  
Setelah kita menanam benih kejahatan,  
akan datang saatnya nanti pohon kejahatan masak  
dan kita akan menerima buah kejahatan yang dilakukan oleh diri kita sendiri.

Oleh karena itu semua agama memberi nasehat  
untuk peduli terhadap orang lain  
dan dimulai peduli terhadap tetangga.

Jika tetangga tidak bisa tidur karena lapar,  
energinya yang terganggu itu sudah pasti  
mempengaruhi pola energi di rumah kita.

Itu sebabnya Gibran menganjurkan,  
"Cobalah dengan tetanggamu."

Anda tidak serumah dengan dia,  
tetapi juga tidak jauh dengan dia.  
Dekat, tapi jauh.  
Jauh, tapi dekat.  
Dan, mencintai seorang tetangga sungguh sulit!

Kahlil Gibran justru menjadikan  
"cinta dan simpati terhadap tetangga"  
sebagai tolok ukur sederhana mengenai "kasih" Anda.  
Ia tidak bicara tentang "bantuan".  
Ia tidak bicara tentang "charity",  
tentang sumbangan atau sedekah.  
Ia sedang bicara tentang "rasa".

Sedekah pun dapat anda berikan tanpa rasa kasih.  
Sumbangan pun dapat anda berikan untuk cari muka  
"Charity" pun dapat anda lakukan untuk menjadi tenar.

Melihat kemajuan tetangga, ikut bahagiakah anda?  
Atau justru iri?  
Anda harus jujur dengan diri sendiri.  
Apabila anda ikut berbahagia dan tidak iri,  
maka betul,  
anda menaruh simpati terhadap tetangga.  
Anda mengasihi dia.  
Dan kasih semacam itulah yang disebut Gibran lebih mulia  
daripada kebajikan yang anda lakukan disalah satu sudut biara.

Lalu, mampukah anda menyebar-luaskan kasih semacam itu?

Itulah sebabnya saat terjadi kekerasan terhadap saudara sebangsa sendiri,  
kita tidak terketuk,  
bahkan setengah membiarkan.  
Sedangkan saat terjadi kekerasan  
terhadap mereka yang jauh dari negara kita,  
kita justru terketuk dan berupaya membantu.

Nampaknya,  
kita telah melupakan pesan agama untuk peduli dengan "tetangga".

contoh ciri-ciri dari orang yang sudah dapat mengendalikan naluri hewannya.  
Pikirannya menjadi lebih jemih.  
Cara pandangnya meluas.  
Ialah manusia yang memiliki visi.

Ia dalam perjalanan menuju kesempurnaan diri.  
Dalam diri mereka insting-insting hewani sudah mereda,  
tidak menggebu-gebu lagi.  
Ia masih harus tetap makan, minum, tidur,  
bahkan melakukan hubungan seks  
Tetapi tidak “terbawa”, oleh semua itu.  
Tidak “larut” didalamnya.  
Mereka tidak lagi memikirkan diri dan kelompok,  
tetapi memikirkan kepentingan yang lebih luas.  
Bagi mereka “keutuhan serta persatuan bangsa”  
hanyalah anak tangga pertama untuk mewujudkan  
“kesatuan dan persatuan dunia” - bahkan untuk mencapai YangTunggal!

Ia berkarya bukan bagi dirinya sendiri,  
bukan bagi keluarganya saja –  
tetapi bagi seluruh umat manusia.  
Ia berkarya bagi sesama makhluk.  
Ia berkarya bagi Semesta.  
Ia tidak memikirkan hasil.  
Seluruh kesadaran dipusatkannya pada apa yang dikerjakannya.  
Sehingga hasilnya pun sudah pasti baik.  
Tidak bisa tidak.  
Maka, tidak perlu dipikirkan.  
Ia berkarya dengan semangat persembahan  
dan pengabdian pada Hyang Maha Kuasa.

Maanava Sevaa atau Pelayanan terhadap Sesama Manusia,  
bahkan Sesama Makhluk,  
adalah Maadhava Sevaa atau Pengabdian terhadap Hyang Maha Kuasa.  
Dia tidak beramal-saleh  
atau berdana-punia demi pahala atau kenikmatan surgawi.

Dia melakukan hal itu karena “senang”melakukannya....

## **SUDAHKAH SAAT INI KITA LEBIH BAIK DARI HEWAN?**

Dikatakan bahwa manusia adalah makhluk yang paling tinggi derajatnya, apalagi bila dibandingkan dengan hewan.

Akan tetapi,

kita belum pernah mendengar hewan menumpuk makanannya berlebihan, hewan makan hanya bila lapar,

tidak menumpuk makanannya,

sedangkan manusia bisa menumpuk hartanya sampai tujuh turunan.

Kita belum pernah mendengar hewan sebagai penyebab bencana,

akan tetapi manusia merusak hutan lindung penyebab banjir dan longsor.

Kita belum pernah mendengar hewan membunuh hewan lainnya

kecuali dagingnya akan dimakan,

sedangkan manusia banyak membunuh sesama

bukan untuk mengkonsumsinya.

Penyebab global warming juga bukan hewan.

Hewan hidup lebih selaras dengan alam daripada manusia.

Setelah menjalani proses evolusi yang sangat panjang,

manusia berhasil memiliki pikiran (mind), otak (brain), dan panca indra (senses)

yang cukup canggih, melebihi makhluk-makhluk lain di dunia ini.

Hal ini merupakan berkah sekaligus serapah bagi dirinya.

Ia memiliki otak dan panca indra untuk mewujudkan

apa yang dikehendakinya termasuk melawan dan menentang hukum alam

Manusia memiliki kebebasan,

baik untuk menyadari kemanunggalannya dengan alam semesta

maupun untuk tidak menyadarinya.

Ketika ia memilih untuk tidak menyadari kemanunggalannya

maka ia berpikir bahwa dirinyalah yang Maha Kuasa

dan dapat berbuat apa saja sesuai dengan kehendaknya

Ia merusak lingkungan, melawan alam,

bertindak sesuai dengan keinginannya

karena menganggap dirinya sebagai makhluk yang paling hebat,

tinggi, spesial, dan berada di atas seluruh makhluk-makhluk lainnya.

Jadi manusia memiliki kebebasan untuk memajukan diri

atau menghancurkan dirinya sendiri

Manusia yang menuruti keinginannya tanpa mempedulikan manusia lain

dan lingkungannya bisa lebih ganas daripada hewan.

Kita melihat perang antar manusia,

sekelompok manusia menyerang kelompok manusia yang lebih lemah,

keganasannya jauh melebihi hewan.

Ke-“tidakmanusiawi”-annya di atas hewan.  
Akan tetapi bagi manusia yang sudah sadar dia diingatkan,  
“bila kau dipukul balaslah yang setimpal,  
akan tetapi memaafkan itu perbuatan yang lebih mulia”.  
Bagi manusia yang sadar juga diingatkan bahwa  
tangan yang memberi lebih baik dari tangan yang menerima,  
berbagi lebih baik daripada egois.  
Bahkan kalau bisa tangan kiri tidak perlu tahu  
apa yang tangan kanan berikan kepada orang lain.

### ***Range manusia berdasar kesadarannya.***

***Range pertama,***  
range hewani, instink dan naluri hewani yang bekerja.  
Bila Anda mati-matian mengejar nama, kedudukan, harta dan sebagainya.  
Bila napsu Anda selalu membara dan Anda merasa haus terus,  
sehingga dapat melakukan seks dengan siapa saja.  
Bila Anda tidak peduli terhadap kenyamanan orang  
dan bisa mengorbankannya demi kenyamanan diri..

***Range kedua,***  
range insani, bebas dari instink dan naluri hewani.  
Bisa jadi Anda masih mencari nama, kedudukan, harta dan sebagainya,  
tetapi Anda tidak mati-matian mengejarnya.  
Anda tidak akan mengorbankan kepentingan orang demi kepentingan pribadi.  
Napsu yang bersifat egois di dalam diri Anda  
berubah menjadi cinta yang siap berbagi

***Range ketiga,***  
range ilahi, Anda mengikuti nurani, intuisi.  
Anda tidak mengejar ataupun mencari nama, kedudukan dan harta,  
karena Anda sadar bahwa hal-hal itu tak ada yang langgeng.  
Cinta Anda sudah berubah menjadi kasih,  
di mana Anda akan memberi dan memberi.

Mari kita baca ensiklopedia yang membicarakan tentang lebah.  
Sumber makanan lebah adalah nektar dari bunga-bunga.  
Karena bunga hanya mekar pada musimnya,  
maka lebah menyimpan nektar yang mereka kumpulkan  
dengan menambah cairan khusus yang dikeluarkan oleh tubuh mereka  
untuk dipergunakan sebagai makanan pada saat pohon tidak berbunga.  
Campuran yang bergizi inilah yang disebut madu.  
Untuk menjaga kualitasnya,  
temperatur madu dipertahankan sekitar 35 derajat Celcius.

Pada waktu kondisi panas mereka berkumpul untuk mengipasi madu dengan sayapnya.

Untuk mencegah makhluk asing masuk mereka mempunyai penjaga yang akan mengusir mereka yang mengganggu.

Agar bakteri tidak mengganggu, mereka mengeluarkan "resin" yang sekaligus dapat mengeraskan sarang mereka.

Pertanyaannya adalah mengapa lebah membuat madu berlebihan yang jauh melebihi kebutuhan dirinya?

Bahkan menjaga kemurnian madunya yang sebagian besar justru dipersembahkan kepada manusia?

Tanaman dan hewan memberikan banyak persembahan kepada makhluk lainnya.

Ayam bertelur sebutir setiap hari,

dan tidak semuanya dipergunakan untuk meneruskan kelangsungan jenisnya.

Sapi juga memproduksi susu melebihi kebutuhan untuk anak-anaknya.

Padi di sawah menghasilkan butir-butir gabah yang jauh melebihi kepentingan untuk mempertahankan kelangsungan kehidupan kelompoknya.

Pohon mangga juga menghasilkan buah mangga yang jauh lebih banyak dari yang diperlukan untuk mengembangkan jenisnya.

Pohon singkong memberikan pucuk daunnya untuk dimakan manusia,

akar ubinya pun juga dipersembahkan,

mereka menumbuhkan singkong generasi baru dari sisa batang yang dibuang.

Sifat alami alam adalah penuh kasih terhadap makhluk lainnya.

Lebih banyak memberi kepada makhluk lainnya.

Sikap yang altruistik memikirkan kepentingan orang lain selaras dengan alam.

Egolah yang membuat manusia hanya mementingkan dirinya sendiri saja.

Jauh sebelum ilmuwan modern mulai memperhatikan lingkungan, flora dan fauna, jauh sebelum mereka mencetak istilah baru eco system,

para bijak sudah memaparkan,

menjelaskan hubungan manusia dengan lingkungannya.

Sekedar menjaga kebersihan lingkungan saja tidak cukup, kita harus melestarikan alam.

Merawat flora dan fauna.

Jaman dulu, manusia tidak bisa seenaknya menebang pohon.

Adat menentukan usia pohon yang dapat ditebang.

Itu pun untuk keperluan tertentu.

Ketentuan adat berlaku,

Walau pohon itu berada di atas tanah kita sendiri.

**Kita memiliki tugas, kewajiban serta tanggung jawab terhadap kelestarian alam. jangan mencemari air dan udara.  
Berhati-hatilah dengan penggunaan energi.  
Jangan mengeksploitasi bumi seenaknya.  
Gunakan ruang juga tanah yang tersedia secara bijak.  
Manusia telah dilayani oleh alam,  
sehingga perlu berterima kasih dan peduli dengan alam.**

**Dalam Bhagavad Gita, Percakapan Ketiga, KarmaYoga,  
Sri Krishna menyampaikan  
Persembahanmu akan menjaga kelestarian alam.  
Alam pada gilirannya akan menjaga kelestarianmu.**

**Dengan saling membantu akan membuatmu bahagia yang tak terhingga.  
Alam ini akan memberi apa yang kau inginkan  
sebagai pengganti persembahanmu.  
Tetapi bagi yang menikmati pemberian alam  
tanpa mengembalikan sesuatu dipertimbangkan sebagai seorang "pencuri"**

**Kerusakan terhadap lingkungan disebabkan keegoisan/keserakahan manusia.  
Manusia mengambil pemberian alam tanpa memeliharanya  
(dalam Bhagavad Gita diistilahkan "pencuri").**

**Adalah suatu kearifan untuk tidak memotong pohon di daerah tangkapan air.  
Akar-akar pohon mampu menahan air,  
sehingga persediaan air di mata air tidak berkurang.  
Pembabatan pohon membuat persediaan mata air menyusut.  
Pohon perlu dihormati, tidak ditebang dengan semena-mena.  
Pada zaman dahulu,  
semasa gunung masih diselimuti hutan belantara,  
air "krasan" singgah diantara akar-akar pohon  
dan enggan mengalir kesebelah bawah.  
Perbedaan jumlah air di musim penghujan dan musim kemarau tidak begitu besar.  
Begitu selimut hutan tersingkap karena dibabat manusia yang serakah,  
air sudah tidak "krasan" lagi di gunung,  
di musim penghujan air riang bersungai meluap menjadi banjir,  
dan di musim kemarau air di gunung sudah tidak tersedia,  
sehingga kekeringan terjadi dimana-mana.**

**Butir-butir tanah pun terseret banjir dan diendapkan disungai-sungai  
yang menyebabkan pendangkalan yang akhirnya  
mengakibatkan banjir di musim penghujan**

## **KUNCINYA ADALAH HARUS KEMBALI KE AJARAN LELUHUR**

Negara adalah ibarat keluarga besar.  
Dan keluarga adalah ibarat negara yang kecil.  
Seorang kepala keluarga adalah kepala pemerintahan rumahnya.  
Seorang kepala negara adalah kepala keluarga negaranya.

Untuk menciptakan kerukunan dalam keluarga,  
kita membutuhkan perekat.  
Perekat apa yang kita miliki?  
Harta, benda, uang?

Seorang istri menghormati suaminya  
karena ia masih mampu mencari nafkah dan membiayai keluarga.  
Suami membutuhkan istri untuk menjaga rumah  
dan merawat anak-anak mereka.  
Anak pun menghormati orangtua mereka  
sadar akan ketergantungan pada mereka.  
Ujung-ujungnya duit, uang, materi.

Posisi suami sebagai Pencari Nafkah bisa diganti oleh siapa saja,  
bahkan oleh istrinya sendiri.  
Posisi istri sebagai penjaga rumah dan perawat anak  
dapat digantikan oleh para pembantu.  
Dan, bagi seorang anak,  
posisi kedua orangtuanya sebagai sumber dana,  
sudah pasti berakhir pada suatu hari

Sebelum meneruskan mengenai perekat dalam keluarga,  
kita perlu melihat interaksi yang terjadi dalam keluarga.

keluarga berasal dari dua kata (bahasa Sanskerta) "kula" dan "warga".  
Kula itu marga, klan.  
Seperti diBatak ada Panggabean, Panjaitan.  
Kula berkaitan dengan orang-orang saya yang barangkali agamanya sama,  
pekerjaannya sama, atau satu garis keturunan.  
Tetapi ketika kita berbicara warga, bisa berarti warga sedesa.  
Begitu kita berbicara warga maka ada interaksi  
dengan orang-orang yang banyak perbedaannya.  
Kalau kita berbicara dengan warga Indonesia,  
maka mayoritas beragama Islam, Kristen, Katholik, Hindu, Buddha.  
Kita berinteraksi dengan orang-orang yang ada perbedaan.

### **Bagaimana kita mengharmoniskan seluruh interaksi ini?**

Ketika ada perkawinan barangkali satu kula masuk ke kula yang lain, dan disitu ada perbedaan, terjadi interaksi, ada take and give, bagaimana kita mengakomodir perbedaan. Kalau itu terjadi maka akan terjadi keharmonisan. Interaksi antara suami istri tidak lepas dari ego masing masing.

#### **Bagaimana meredam ego?**

Harus bisa mengakomodir perbedaan.

Itu penting sekali.

Tetapi Beliau bertanya sedikit lebih jauh.

Apakah keluarga itu hanya suami, istri dan anak?

Celakanya sekarang tidak demikian.

Berapa jam anak kita bersama kita,

berapa jam bersama pembantu,

berapa jam bersama TV.

Pengaruhnya luar biasa.

Keluarga tidak bisa kita batasi dengan bapak dan ibu saja.

Perubahan yang terjadi cepat sekali.

Pada zaman dulu tidak ada play station

sehingga anak-anak harus berinteraksi sejak kecil

dengan anak-anak yang status sosialnya berbeda,

dan barangkali dari marga lain.

Sehingga sudah terjadi interaksi sejak kecil.

Sekarang sebatas jam sekolah dan saat mau masuk sekolah,

sehingga anak kurang berinteraksi,

lebih sering masuk kamar dan kutak kutik dengan komputer, IPAD,

Smartphone dan sejenisnya

nonton TV sehingga tidak punya kesempatan melihat perbedaan

dan belajar bagaimana menyesuaikan perbedaan.

pada zaman modern ini,

kadang kita hidup bersama tapi tidak terjadi interaksi.

Beliau mengingatkan bahwa kita harus kembali

pada konsep dasar "keluarga besar".

Sekarang ini kita mengikuti konsep Barat

dan keluarga kita semakin sempit.

salah seorang teman di Amerika bercerita bahwa

orang tuanya ditaruh di panti jompo, dia membayar untuk itu

dan kemudian anaknya diataruh di panti anak, juga dengan membayar.

**Padahal yang demikian bisa dilakukan di rumah.  
Bagaimana kita memanfaatkan grand mother-grandfather  
untuk menjaga cucu-cucunya di rumah.  
Itu memberikan motivasi kepada mereka  
sehingga lebih bergairah menghadapi kehidupan ini**

**Di tingkat keluarga,  
orang tua kadang begitu bingung antara memanjakan dan mendidik.  
Anak TK sering diberi uang berlebihan.  
Ini kecelakaan akibat orang tua tidak cerdas dan memanjakan anak.  
Anak SD sudah dibelikan smartphone, ipad, dan sejenisnya.  
Ini masalah psikologis,  
ada semacam guilty feeling karena orang tua sibuk di kantor,  
tetapi mereka tidak tahu bagaimana mengatasi ini semua  
dan memberikan materi berlebihan kepada anak.**

**Ini menjerumuskan si anak,  
kesalahan yang besar.  
Bagaimana cara orang tua agar bisa membagi waktu  
antara mengajar anak-anak dan mencari uang?**

**Kuncinya adalah harus kembali kepada ajaran leluhur,  
karena intinya adalah keserakahan,  
keinginan yang bertubi tubi.**

**Mahatma Gandhi mengatakan bahwa  
kebutuhan bisa dipenuhi,  
tapi keinginan, kemauan tak bisa dipenuhi.**

**Seandainya kita pahami dengan betul,  
seorang ayah dapat bekerja, dan ibu dapat bekerja pula  
tetapi yang tidak terikat dengan pekerjaannya,  
sehingga masih punya waktu terhadap anaknya.**

**Pengaruh ibu terhadap anak sangat besar terhadap keluarga dalam kelangsungan  
peradaban suatu bangsa**

**begitu penting dan strategisnya.  
Kalau keluarga sudah rapuh, tinggal tunggu waktu peradaban akan hancur.  
Dan inti dalam peradaban adalah perempuan, Ibu.**

**Kita harus memahami ibu anak dalam konteks memanusiakan manusia.  
Dalam banyak agama,  
kita diajarkan bahwa yang kita hormati setelah Tuhan adalah Ibu.**

**Pada awalnya, anggaplah ibu sebagai Tuhan karena kita mengenal dunia ini lewat ibu. Selama 9 bulan kita berada dalam kandungannya.**

**Dan sekarang sudah terbukti dalam medis-biologis bahwa dalam DNA kita kromosom X itu adalah perempuan. Kita mewarisi dari ibu kita kromosom X yang memberi energi. Kalau kita tidak mempunyai kromosom X maka kita tidak akan bergerak. Mati.**

**Leluhur kita menyebut wanita sebagai "shakti", nama lain dari energi.**

**Dan karena wanita memiliki kedudukan yang begitu tinggi, Beliau menyampaikan bahwa kalau mau mengubah situasi, pertama-tama bukan cuma dengan mendapatkan kursi di DPR, akan tetapi mulai berubah dan memberdayakan diri. Bukan saja kursi di parlemen, begitu banyak yang bisa ditangani oleh perempuan. Ketika wanita sudah memberdayakan dirinya.**

**Anak akan mewarisi energi dia. Energi spiritualitas yang telah memberdayakan dirinya. Setelah menyadari pentingnya interaksi dalam sebuah keluarga, kita kembali pada perekat dalam keluarga.**

**Seorang istri menghormati suaminya karena ia masih mampu mencari nafkah dan membiayai keluarga. Suami membutuhkan istri untuk menjaga rumah dan merawat anak-anak mereka. Anak pun menghormati orang tua mereka karena sadar akan ketergantungan pada mereka. Ujung-ujungnya duit, uang, materi.**

**Posisi suami sebagai Pencari Nafkah bisa diganti oleh siapa saja, bahkan oleh istrinya sendiri. Posisi istri sebagai penjaga rumah dan perawat anak dapat digantikan oleh para pembantu.**

**Selanjutnya diuraikan perekat "kewajiban" dalam keluarga. Bila perekat yang kita miliki adalah perekat kewajiban, kerukunan yang tercipta bisa lebih langgeng. Selama kita masih merasa bertanggung jawab terhadap anggota keluarga yang lain, kita akan hidup rukun.**

Kendatii demikian,  
sense of duty, "mereka berkewajiban" pun hanyalah sebuah perasaan belaka.  
Dan, rasa adalah emosi, bisa naik turun,  
dapat mengalami pasang surut.  
Karena itu, kerukunan yang tercipta karena sense of duty juga tidak stabil.

perekat "kasih" dalam keluarga.  
Inilah perekat yang langgeng, abadi.  
Kasih bukanlah cinta yang masih merupakan "rasa" atau emosi  
dan sama-sama tidak stabil seperti kewajiban.

Kasih berada di atas rasa;  
ia melampaui emosi.  
Ia tidak mengalami pasang surut, naik turun.  
Kasih merupakan jiwa kerukunan.

Ia yang mengasih,  
tidak bisa hidup tidak rukun,  
bukan dengan anggota keluarga saja,  
tapi dengan siapa saja.

Kasih merupakan bahan baku utama bagi perekat.  
Kewajiban hanya sedikit saja menggunakannya,  
maka daya rekatnya tidak seberapa.  
Kasih menjamin kerukunan dalam keluarga.

Keluarga-keluarga yang rukun  
menciptakan masyarakat yang harmonis.  
Masyarakat yang harmonis menjadi pilar utama  
bagi bangsa yang berbudaya,  
beradab, dan bangsa-bangsa yang beradab  
serta berbudaya mampu mendamaikan dunia..

Diawali kasih dalam keluarga,  
kemudian kasih dalam bermasyarakat,  
akhirnya tercapai keharmonisan hubungan dan konflik terhindari



## UANG...

*sumber Cinta yang tidak tulus  
mata air cahaya  
dan keberuntungan palsu  
sumber air beracun  
keputusasaan masa tua!*

## UANG...

*adalah bagai alat musik dawai  
mereka yg tidak mengetahui  
bagaimana memainkannya dgn tepat  
banyak akan mendengarkan  
alunan musik sumbang*

## UANG...

*laksana cinta  
membunuh secara perlahan-lahan  
menyakitkan orang-orang  
yang menyembunyikannya  
dan akan memberi berkah  
bagi mereka yang membagikannya  
dengan sesama manusia*

## **BALI, BELAJARLAH DARI MASA LALU**

**Anand Krishna**

**\*Radar Bali, Senin 24 Maret 2008**

**Kekalahan memang tidak menyenangkan.**

**Tak seorang pun mau kalah.**

**Namun,**

**adalah para bijak yang mau belajar dari kekalahan.**

**Sebaliknya,**

**mereka yang tidak bijak selalu berontak.**

**Mereka akan menghalalkan segala macam cara untuk membalas dendam dan merubah kekalahan menjadi kemenangan.**

**Masih ada golongan ketiga,**

**golongan para lemah.**

**Golongan ini akan tenggelam dalam kekalahan, dan tidak pernah bangkit lagi.**

**Selanjutnya,**

**mereka hidup sebagai tumbuh-tumbuhan saja.**

**Bertambah usia, tetapi tidak bertambah matang.**

**Bagi seorang politisi,**

**bagi seorang pemimpin adalah sangat penting**

**bahwa dirinya berada dalam golongan pertama.**

**Bila menang ia akan melayani.**

**Bila kalah ia akan belajar dari kekalahannya.**

**Mereka yang tidak bijak,**

**yang tidak mau menerima kekalahan,**

**dan malah ngotot - berada dalam golongan kedua.**

**Mereka tidak pantas menjadi pemimpin.**

**Golongan ketiga, golongan para lemah - tidak perlu dibahas.**

**Karena mereka tidak bisa berbuat apa pun bagi diri sendiri,**

**apalagi menyumbang bagi bangsa dan negara.**

**Raden Wijaya, tempo doeloe,**

**berhasil mengusir pasukan Cina di bawah pemerintahan Kublai Khan, dari kepulauan kita.**

**Namun,**

**pengusiran itu dilakukannya dengan tipu muslihat.**

**Awalnya,**

**ia menggunakan tentara Cina untuk meraih kekuasaan - tentunya dengan janji muluk**

**bahwa selanjutnya ia akan tunduk pada pemerintahan Cina. Setidaknya ia akan**

**mengakui kedaulatan Cina dan membayar upeti.**

**Itu tidak terjadi.**

Kesalahan lain yang dilakukan oleh Raden Wijaya adalah ia tidak memahami Budaya Cina saat itu yang sudah sangat terpengaruh oleh ajaran Kung Fu Tze dan Sun Tze.

Pun, ia tidak memahami tabiat orang Mongol.

Tak terbayang olehnya bahwa pengusiran yang dilakukannya itu akan "terpahat" pada jantung dan jiwa pemerintahan Cina untuk selamanya.

Dinasti berganti,

namun Pemerintah Cina tak pernah melupakan kekalahan yang pernah mereka derita. Keadaan di negeri ini di pantau terus.

Maka, ketika Majapahit berada pada puncak kejayaannya,

dan baik para petinggi maupun rakyat terlena oleh kekuasaan dan kenyamanan materi - Kaisar Cina pun segera bertindak.

Dalam diri seorang putra - bukan putra mahkota -

hasil perkawinan Raja Majapahit yang berkuasa dengan seorang putri Cina, ditemukanlah "cela" untuk menyusup ke dalam tubuh Majapahit dan merusaknya dari dalam.

Kaisar Cina dan para penasihatnya tahu betul

bila kepulauan kita terlalu luas

dan hampir tidak dapat dikuasai tanpa siasat dan tipu muslihat.

Pertama-tama mereka mempengaruhi orang-orang yang berada di pesisir.

Kebetulan sekali,

banyak syah bandar keturunan Cina dan Arab.

Maka,

agama pun dijadikan alat untuk mempersatukan mereka,

yang kemudian melakukan pembangkangan secara halus dan teratur.

Sedemikian hebatnya strategi Kaisar Cina

dan para pembantunya -

sehingga kedatangan seorang Admiral untuk mengepung kita pun hingga hari ini dianggap sebagai kunjungan wisata dan budaya - bahkan persahabatan.

Seorang putra terbaik kita pun bersedia untuk memainkan peran sang Admiral dalam film kolosal yang sudah hampir rampung - yang mana sesungguhnya tidak lebih dan tidak kurang dari alat promosi untuk tujuan-tujuan "tertentu".

Sejarah selanjutnya sudah kita ketahui semua.

Dinasti Sriwijaya yang pernah berkuasa hingga satu milenium, dinasti Singasari dan Majapahit yang berkuasa hingga hampir 4 abad - tergusurkan oleh para pedagang yang mempolitisir agama demi kekuasaan. Dalam kurang dari satu abad, kepulauan kita berubah menjadi lahan pertarungan antara para pedagang. Dan, kita dijajah hingga lebih dari 3 abad.

Sejarah ini dapat berulang.....

Mereka yang hidup dan berkuasa di pesisir selalu lebih peka terhadap perubahan - yang bersifat baik, maupun buruk.

Sebab itu,

orang-orang yang tinggal di pesisir semestinya memiliki kesadaran yang sangat tinggi. Semestinya Viveka, atau Fakultas Diskriminasi di dalam diri mereka - bekerja secara optimal.

Mereka yang berada di pesisir semestinya memiliki Jiwa Satria - Pemberani, dan Tidak Mementingkan Diri.

Inilah Dharma para Petinggi dan Rakyat di Pesisir.

Ketika Dharma ini terlupakan oleh Petinggi maupun Warga Majapahit yang tinggal di pesisir - maka runtuhlah kerajaan itu.

Semestinya Warga dan para Petinggi kita yang tinggal di pesisir Bali - belajar dari sejarah masa lalu ini.

Mereka sangat rentan terhadap pengaruh dari luar.

Bila jiwa mereka lemah,

jika iman mereka tidak kuat - maka mereka dapat tergelincir.

Itu tidak boleh terjadi.

Karena, sejarah mencatat bila pesisir hilang, kedalaman pun ikut hilang.

*Vinaash Kaale, Vipritah Buddhih -*

demikian bunyi sebuah pepatah dalam bahasa Sanskerta.

Artinya:

*Datangnya Kebinasaan Diawali oleh Hilangnya Akal Sehat.*

*Dalam kekalahan dan kemenangan -*

*kita tidak boleh kehilangan akal sehat kita.*

*Karena,*

*hilangnya akal sehat itu pula yang kemudian menciptakan tabir,*

*sebuah tirai tebal kebodohan,*

*persis di depan mata kita.*

*Kita tidak bisa lihat apa yang ada di balik tirai itu.  
Kita mulai mempercayai gambar-gambar yang diproyeksikan di atas tirai itu saja.  
Kita mulai mempercayai bayang-bayang*

Saat ini Bali membutuhkan Rekonsiliasi dan Kolaborasi Kolosal.

Di masa lalu,

ancaman yang dihadapi oleh pulau ini tidak seberat apa yang sedang dihadapi saat ini. Demokrasi baik adanya, dan memang semestinya selalu diupayakan, dijunjung tinggi.

Tetapi,

apa arti demokrasi yang tidak dapat mensejahterakan rakyat?

Apa arti demokrasi dimana rakyat masih tidak menikmati keadilan sosial dan hukum rimba masih berlaku?

Demokrasi kita di Indonesia masih belum dewasa - masih mesti dijaga, dirawat, dimatangkan dan dibesarkan.

Untuk itu,

pertama-tama para petinggi mesti bersatu-padu dan bekerja sama....

Bukan demi partai,

bukan demi kekuasaan apalagi kepentingan pribadi - tetapi demi Bali!

Bila kesadaran kita dapat ditingkatkan sedemikian rupa hingga kepentingan Bali berada pada urutan pertama - maka kita dapat memberi warna baru pada Nilai Demokrasi.

Kita dapat membuktikan kepada anak-anak kita

yang masih muda, kurang pengalaman

dan terpengaruh oleh ide-ide asing yang tidak sesuai dengan budaya kita –

bahwasanya Nilai-Nilai yang terkandung dalam butir-butir Pancasila

dan berlandaskan Budaya Asal Nusantara itu –

**MASIH MAMPU MENJAWAB SETIAP PERSOALAN BANGSA.**

Keberadaan Bali adalah

untuk memberi arahan kepada bangsa dan negara yang besar ini.

Maka, janganlah kau sendiri kehilangan arah.

Para petinggi partai di pusat hendaknya memahami peran Bali itu.

Mereka hendaknya tidak menyebabkan kegaduhan yang dapat merugikan Bali.

Karena, kerugian Bali juga berarti kerugian mereka sendiri.

Bahkan, kerugian negara dan bangsa....

Kelak,

siapapun yang terpilih sebagai Gubernur Bali -

mohon dengan amat sangat janganlah melupakan peranmu

sebagai Pelayan Bunda Bali yang memiliki sekian juta putra-putri -

baik yang berada di Pulau Bali,  
maupun yang tinggal di luar Bali.  
Akhir kata,  
siapapun yang berkuasa di pesisir,  
saat ini ataupun di kemudian hari -  
jagalah integritas dirimu.  
Janganlah kau tergoda oleh kekuasaan...  
Karena, kau "terpilih" untuk menjadi prajurit,  
menjadi Pandu Ibumu.....  
Apa arti takhta dan mahkota,  
bila kedaulatan tidak terjaga dan terselamatkan?

Sekian dulu.....

## Agama Terbaik

Perbincangan Dalai Lama dan Leonardo Boff  
(Agama Terbaik)

Seorang ahli dari kelompok  
"The Theology Of Freedom" dari Brazil bernama Leonardo Boff bertanya pada Dalai  
Lama pemimpin umat Buddha dari Tibet.

Leonardo Boff:  
Yang Mulia, apakah agama terbaik?

Leonardo Boff menduga bahwa Dalai Lama akan menjawab, Agama Buddha dari Tibet  
atau agama Oriental yg lebih tua dari agama Kristen.

Ternyata sambil tersenyum,  
Dalai Lama menjawab:  
Agama terbaik adalah agama yg lebih mendekatkan anda pada Tuhan, yaitu agama yg  
membuat anda menjadi org yg lebih baik."

Sambil menutupi rasa malu karna punya dugaan kurang baik tentang Dalai Lama,

Leonardo Boff bertanya lagi,

Leonardo Boff:  
Apakah tanda agama yg membuat kita menjadi lebih baik?

**Jawaban Dalai Lama:**

**Agama apapun yg bisa membuat anda Lebih welas asih, Lebih berpikiran sehat, Lebih objektif dan adil, Lebih menyayangi, Lebih manusiawi, Lebih punya rasa tanggung jawab, Lebih ber-etika.**

**Agama yg punya kualitas seperti di atas adalah agama terbaik.**

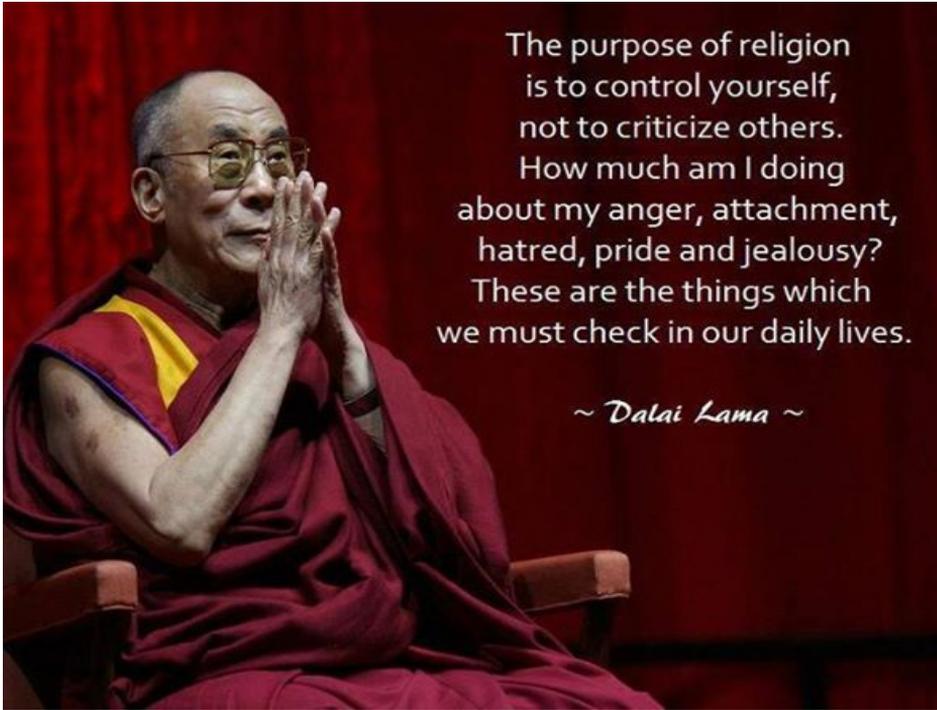
**Leonardo Boff terdiam sejenak dan terkagum-kagum atas jawaban Dalai Lama yg bijaksana dan tidak dapat di bantah.**

**Selanjutnya, Dalai Lama berkata:**

**Tidak penting bagiku kawan, Apa agamamu, Tidak peduli anda beragama atau tidak. Yg betul-betul penting bagi saya adalah perilaku anda di depan kawan-kawan anda, di depan keluarga, lingkungan kerja dan dunia.**

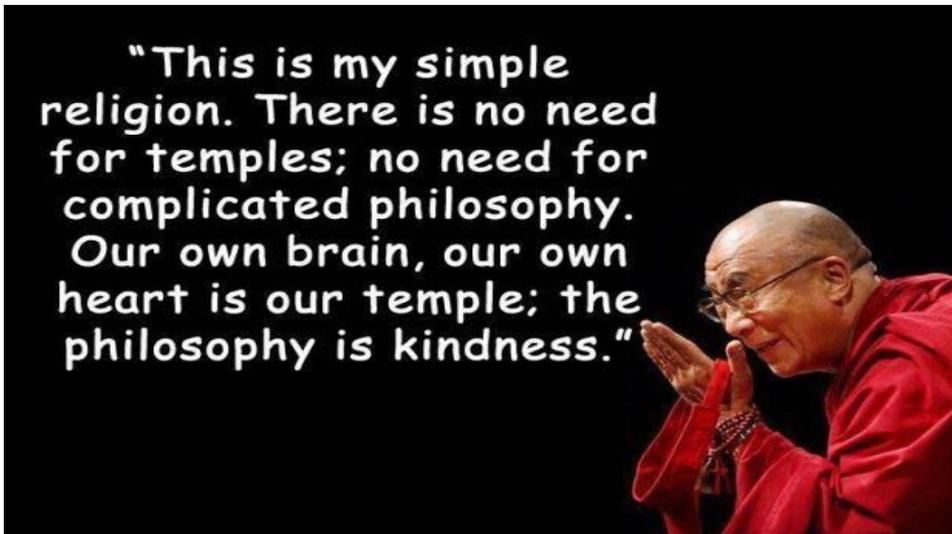
**Akhimya, Dalai Lama berkata,**

**Jagalah pikiranmu,  
karena akan menjadi perkataanmu.  
Jagalah perkataanmu,  
karena akan menjadi perbuatanmu.  
Jagalah perbuatanmu,  
karena akan menjadi kebiasaanmu.  
Jagalah kebiasaanmu,  
karena akan membentuk karaktermu.  
Jagalah karaktermu,  
karena akan membentuk nasibmu,  
dan nasibmu akan menjadi kehidupanmu,  
dan tidak ada agama yg lebih baik  
dari pada "KEBENARAN".**



The purpose of religion  
is to control yourself,  
not to criticize others.  
How much am I doing  
about my anger, attachment,  
hatred, pride and jealousy?  
These are the things which  
we must check in our daily lives.

*~ Dalai Lama ~*



**"This is my simple  
religion. There is no need  
for temples; no need for  
complicated philosophy.  
Our own brain, our own  
heart is our temple; the  
philosophy is kindness."**

## **BALI: PEWARIS BUDAYA NUSANTARA**

Anand Krishna\*

Radar Bali, Senin 19 Mei 2008

Apa yang saat ini dianggap dan dipahami sebagai nilai-nilai Keagamaan Hindu di Bali, atau Hindu Dharma Bali, sesungguhnya adalah nilai-nilai Kebudayaan Nusantara.

Dalam hal ini, saya mesti mempertegas:

Nilai-Nilai Keagamaan, the Religious Values.

*Jadi, yang saya maksud bukanlah Akidah dan Upacara Agama.*

Apakah Nilai-Nilai Keagamaan atau Kebudayaan itu?

Sekarang, di Bali kita mengenal istilah Tri Hita Karana.

Barangkali istilah ini belum lama menjadi populer.

Namun,

adalah praktik Tri Hita Karana itu yang sudah menjadi populer sejak zaman dahulu.

Dan, bukan saja di Bali - tetapi di seluruh kepulauan Nusantara,

atau yang sebelumnya juga disebut Dvipantara - Kepulauan diantara Anak Benua

Jambu Dwipa yang sekarang disebut India,

dan Astraalaya yang sekarang disebut Australia.

Peradaban kita adalah satu-satunya peradaban di seluruh dunia yang sejak dahulu hingga sekarang masih tetap berkesinambungan.

Peradaban ini tidak pernah mati.

Peradaban ini disebut Peradaban Sindhu atau Indus Valley Civilization.

Pengaruhnya dari Aryan atau apa yang sekarang disebut Iran

hingga Astraalaya, Australia.

Saya tidak mengatakan bahwa peradaban kita adalah yang tertua.

Tidak. Karena, Peradaban Mesir dan Cina pun sama tuanya.

Tetapi, peradaban tersebut tidak berkesinambungan.

Peradaban Mesir Kuno tinggal sejarah.

Peradaban Kuno Cina diobrak-abrik oleh Mao Tse Tung dan rejim komunis.

Hingga saat ini pun, para pelaku budaya dan praktisi ajaran kuno seperti kelompok Falun Gong dan lain-lain dilarang, malah ditahan dan disiksa.

Peradaban kita bukanlah peradaban tertua,

tetapi satu-satunya peradaban tua yang masih eksis, masih berdenyut - masih berkesinambungan,,,,,,

Peradaban ini oleh Pelancong dari Cina disebut Shintu.

Para pedagang dari Timur Tengah menyebutnya Hindu.

Para sudagar dari Barat menyebutnya Indus, Indies, Indische, India - kemudian menjadi Hindia, India, Indo.

Adat-istiadat atau kebiasaan-kebiasaan yang kemudian menjelma menjadi Budaya Perekat bagi seluruh wilayah ini jauh lebih tua dari pada agama mana pun di dunia. Agama-agama lahir atau setidaknya selalu bersentuhan dengan Budaya Luhur ini. Budaya Luhur inilah Peradaban Sindhu, dan inilah Budaya Nusantara.

Sebelum India meraih kemerdekaan dari Inggris, istilah India itu masih dipakai secara umum bagi seluruh wilayah Peradaban Sindhu. Maka, kita mengenal istilah-istilah British East Indies, Dutch Indies, West Indies dan lain sebagainya

Sesungguhnya, peradaban kita tidak terbatas oleh batas-batas wilayah negara. Pun, kita tidak pernah mengimpor peradaban asing atau budaya asing atau kebiasaan-kebiasaan asing, sebagaimana terjadi dalam kurun waktu 5-6 abad terakhir.

Apa yang sekarang disebut Agama Hindu pun tidak pernah diimpor dari wilayah yang saat ini disebut India. Kita memang memiliki budaya yang sama, karena berada dalam wilayah peradaban yang sama. Dan, peradaban inilah yang mengajar kita untuk ber-trihitarana.....

Tri berarti Tiga.  
Hita berarti Kebaikan.  
Dan Karana berarti Sebab.  
Tri Hita Karana dalah Tiga Sebab yang Berakibat Baik.

Dasar dari Tri Hita Karana adalah Hukum Sebab-Akibat atau Hukum Karma, oleh ilmuwan modern disebut Hukum Aksi-Reaksi.

Tri Hita Karana mengajak kita untuk "Berbuat Baik" supaya memperoleh Hasil atau Akibat yang Baik.

Apa pula tiga kebaikan yang mesti diupayakan oleh setiap manusia?

Pertama:  
Menjaga Hubungan dengan Tuhan  
yang tidakkah bersemayam di lapisan langit entah berantah ke lapisan keberapa, tetapi Tuhan yang bersemayam di dalam hati manusia sendiri.

**Maka, dengan sendirinya,  
perbuatan baik Kedua yang mesti diupayakan adalah:  
Menjaga Hubungan dengan Sesama.  
Saya mesti menjalin hubungan baik dengan kamu,  
bukan karena kamu seumat, seiman atau se-apa,  
tetapi karena Tuhan juga bersemayam di dalam dirimu.**

**Maka, ketika kita menyalami orang lain,  
kepala ditundukkan sedikit dan kedua tangan dirangkap:  
*Aku Menyembah Dia yang Bersemayam di dalam Dirimu.***

Kita memiliki kebiasaan sungkam kepada orang tua, kepada para guru,  
kepada siapa saja yang dipertuakan karena ilmu atau kedudukannya.  
Ini adalah wujud nyata dari Praktik Karana Kedua dari Tri Hita Karana.

Kemudian, Ketiga adalah  
Menjaga Hubungan dengan Alam,  
dengan Lingkungan,  
dengan Sesama makhluk walau wujud mereka beda - Hubungan dengan Semesta!

Maka,  
tidak heran bila kita yang tinggal di kepulauan ini menghormati pepohonan,  
menghormati bukit dan gunung,  
menghormati kawah dan lembah,  
menghormati sungai dan laut,  
bahkan bebatuan pun kita hormati.  
Perkara ini tentu tidak dipahami oleh mereka yang datang dari peradaban yang beda.

Sayangnya,  
saat ini kita sebagai bangsa  
sudah terlalu banyak terpengaruh oleh peradaban-peradaban lain,  
oleh budaya-budaya lain.  
Bahkan,  
dengan menggunakan referensi budaya dan peradaban lain,  
kita menganggap sesat seluruh kebiasaan atau adat istiadat luhur yang sesungguhnya  
telah membudaya dalam masyarakat kita.

Sebagai contoh,  
Kebudayaan Kaharingan dari Kalimantan dianggap sesat.  
Baduy di Banten pun sebentar lagi bisa dinyatakan sesat.  
Kemudian, Sunda Wiwitan dan Kejawen tinggal tunggu waktu saja.  
Biksu di Sulawesi sudah dinyatakan sesat sejak puluhan tahun yang silam.

Coba bandingkan budaya-budaya yang dinyatakan sesat dan tidak sesuai dengan apa yang kita anggap sebagai agama - dengan Budaya Bali.....

Bila Kaharingan dianggap sesat,  
maka Budaya Bali jelas bisa dianggap sesat pula.

Sesungguhnya,

walau belum ada pernyataan resmi tentang betapa lebih sesatnya Bali dari Kaharingan dan Wiwitan dan Kejawen dan Bisu - Kebudayaan Bali sudah menerima ancaman-ancaman dan serangan-serangan serius yang mesti direspons, tentunya dengan cara yang beradab, cara yang sesuai dengan budaya kita

bangunlah manusia bali!...

## **JATI-DIRI BALI - 1**

Anand Krishna

Radar Bali, Senin 23 April 2007

"Bal" dalam bahasa Sanskrit berarti "Kekuatan",  
dan "Bali" berarti "Pengorbanan".

Kekuatan dan Pengorbanan – dua kata yang belakang ini terasa tidak nyambung lagi.

Mereka yang kuat merasa tidak perlu berkorban. Untuk apa?

Dan, mereka yang lemah selalu menjadi korban.

Mereka pun tidak berkorban karena kemauan mereka,  
tetapi karena kelemahan mereka.

Karena Terpaksa.

Manusia lebih suka mengorbankan daripada berkorban.

Awalnya, hanyalah hewan-hewan tak bersalah yang menjadi korbannya.

Kemudian, sesama manusia.

Sekarang, apa saja.

Memang tak dapat dipungkiri bahwa manusia mewarisi banyak sifat-sifat hewani,  
insting-insting primitif.

Kemanusiaan diwarisinya sebagai benih, sebagai potensi.

Sesuatu yang masih harus dikembangkannya.

Jika tidak, benih itu mati sebagai benih.

Potensi itu terpendam untuk selamanya.

Leluhur kita memberi nama "Bali" kepada pulau ini,

supaya kita selalu ingat potensi diri kita.

Supaya kita tidak melupakan kekuatan kita.

**Supaya kita selalu siap untuk berkorban.  
Sebagai Manusia Bali, Warga Pulau Dewata,  
apakah kita masih mengingat potensi diri kita?**

**Potensi kita di bidang Pariwisata baru berkembang sejak tahun 1970-an.  
Antara tahun 1930-an,  
ketika rombongan wisman pertama menginjakkan kaki mereka di pulau ini,  
hingga akhir 1960-an,  
kita masih sibuk meletakkan fondasi bagi kepariwisataan.  
Pariwisata adalah "potensi sekunder" – potensi yang relatif baru.  
Kita harus mencari tahu "apa" yang menyebabkan potensi sekunder itu?  
Apa yang menjadi potensi primer?  
Apa yang menyebabkan terjadinya boom pariwisata?**

**Orang-orang asing yang datang ke Bali,  
awalnya bukanlah untuk menikmati keindahan alam pulau dewata.  
Mereka juga tidak datang untuk berekreasi.  
Mereka tidak datang untuk bermain golf.  
Mereka datang untuk membeli hasil bumi kita, antara lain kelapa.**

**Dengan jumlah penduduk dibawah satu juta,  
pulau ini memang sudah cukup kaya sejak zaman dulu.  
Adalah perkara lain,  
jika kekayaan itu tidak terbagi rata –  
dan tidak dinikmati oleh seluruh penduduk di pulau ini.**

**Inilah "Potensi Primer" Bali – Hasil Bumi,  
Hasil Pertanian.  
Kesuburan Tanah Bali adalah "Berkah" dari Hyang Maha Kuasa.  
Dengan menjual tanah dan lahan pertanian untuk dijadikan hotel dan resor –  
kita telah menyia-nyiakkan "Berkah" ini, "Anugerah" ini.  
Kita telah menghina apa yang diberikan oleh Hyang Maha Kuasa kepada kita**

**Kita tidak menghargai Pemberian Hyang Widhi,  
Gusti, Allah, atau apa pun sebutan-Nya,  
karena kita tidak pernah tahu betapa sulitnya  
hidup di tengah kegersangan dan ketandusan.**

**Adalah urgent dan imperative bahwa mulai saat ini juga,  
detik ini juga,  
kita tidak lagi menjual tanah kita.  
Cukup sudah pembangunan di bidang kepariwisataan yang kita lakukan.  
Cukup sudah tanah persawahan kita yang dilapisi oleh semen dan beton.**

Sisa tanah yang kita miliki, harus dipertahankan untuk pertanian.

Ingat,

“bumi” dan “hasil bumi” adalah “bekal utama”

yang diberikan oleh Keberadaan kepada kita.

Menggadaikan pemberian utama itu demi sesuatu apa pun jua – sungguh tidak cerdas.

Mari kita belajar dari negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Jepang, Belanda.....

Para petani disana disubsidi oleh pemerintah supaya tidak meninggalkan desa dan pindah ke kota.

Sebagai contoh saja,

pemerintah Belanda mengeluarkan dana subsidi sebesar 2.5 dollar A.S.

setiap hari untuk setiap ekor sapi dan kerbau di negeri itu.

Dana subsidi per hari untuk setiap ekor ternak itu melebihi upah minimum seorang anak manusia di negeri kita.

Dengan segala kemajuan di bidang teknologi dan sains,

Amerikat Serikat tetap saja melindungi para petani mereka.

Hasil bumi mereka berlimpah dan diekspor ke manca-negara.

Sementara itu,

kita - Indonesia dengan sekian belas ribu pulau dan tanah yang jauh lebih subur dari mereka – malah menjadi pengimpor buah-buahan, sayuran dan makanan kaleng dari mereka.

Sepanjang tahun 2006,

kita sudah mengeluarkan lebih dari 200 juta dollar Amerika untuk mengimpor buah-buahan, sayuran dan makanan kaleng dari Cina saja.

Belum lagi dari Australia, Amerika, Timur Tengah, Eropa dan negara-negara lain.

Saya mendengar dari seorang ahli pertanian kita yang sekarang pindah ke negeri Jiran, bahwa tanah Bali sungguh sangat subur.

Ia menyayangkan pembangunan Bali yang dianggapnya tidak sesuai dengan potensi Bali.

Ketika saya menantang dia untuk berbicara di depan umum dan menyampaikan ide-idenya kepada pemerintah, ia tersenyum:

“Kamu pikir saya tidak melakukan hal itu?”

Sudah.

Dan, tidak seorang pun mau mendengarku.

Maka, aku frustrasi sendiri.”

Dalam keadaan frustrasi itu,

ia mendapat tawaran dari salah satu universitas termuka di Malaysia, dan ia menerimanya.

Memang sih.....

beberapa waktu yang lalu kita mendengar pernyataan dari seorang wakil rakyat kita yang menganggap pembangunan hotel di Kuta masih belum optimal.

Ia mendukung pembangunan hotel-hotel baru.

**Dan, wakil rakyat itu tidak salah.  
Ia hanya mewakili kita – rakyat.  
Bukankah ia hanyalah penyambung lidah kita?**

**Kesalahan terletak pada diri kita.  
Dan, kesalahan itulah yang kemudian terungkap lewat wakil rakyat kita.**

**Kita masih belum cukup cerdas untuk memahami dampak pembangunan yang kurang cerdas terhadap lingkungan yang menyebabkan “Pemanasan Global”.**

**Sadarkah kita akan dampak  
kenaikan suhu 1.5 derajat saja?  
Sadarkah kita akan dampaknya terhadap wilayah sekitar Bandara Ngurah Rai dan Kuta?**

**Tanah-tanah yang dianggap “tidak produktif”  
dan sekarang dialihkan peruntukannya adalah wetlands, tanah resapan air.  
Semoga Betara Baruna, Hyang Maha Kuasa, Gusti Allah melindungi kita dari marabahaya  
yang dapat terjadi karena peralihan peruntukan tersebut!**

bangunlah manusia bali!...

## **JATI-DIRI BALI - 2**

**Anand Krishna  
Radar Bali. Senin 30 April 2007**

**Hasil Bumi adalah “Potensi Primer” Bali.  
Inilah Kekayaan Bali yang sesungguhnya,  
kekayaan yang tidak tergantung pada wisatawan dan pariwisata.  
Bagi mereka yang percaya,  
inilah “Anugerah Utama” Hyang Maha Kuasa.**

**Inilah Bekal Awal atau Modal Dasar yang kita peroleh dari Sang Keberadaan,  
dari Gusti Allah, dari Sang Hyang Widhi, dari Bapa di Surga, atau apapun sebutan-Nya.  
Dan, hasil bumi ini pula yang awalnya menarik para pedagang dari manca negara.**

**Mereka datang ke Bali dengan kapal kosong untuk membeli dan mengangkut hasil bumi  
kita.....  
Kapal-kapal yang kosong ini kemudian mulai mengangkut wisatawan asing dalam jumlah  
terbatas.  
Rombongan terbesar dengan jumlah 100 orang baru datang sekitar tahun 1930-an.**

**Demikian, berkembanglah Potensi Sekunder kita – “Lewat” Kepariwisataan.  
Ya, “Lewat” Kepariwisataan.**

**Karena, Kepariwisataan itu sendiri bukanlah Potensi Sekunder.  
Untuk memahami hal ini,  
kita mesti menggali kembali sejarah dan catatan-catatan lama.**

### ***Apa yang membuat mereka tertarik dengan Bali?***

**Saat itu, kita tidak memiliki infrastruktur yang memadai.  
Kita belum memiliki hotel, motel dan resor.  
Namun, para wisatawan asing itu tetap juga tertarik dengan Bali.  
Kenapa?  
Mereka tertarik dengan Budaya kita – Tradisi atau Adat, Agama dan Seni kita.  
Inilah Potensi Sekunder kita,  
Potensi Kedua – Budaya.**

**Hitung saja jumlah buku-buku berbobot tentang Bali yang ditulis oleh para pelancong  
asing sebelum tahun 1970 dan setelah tahun 1970.  
Buku-buku yang ditulis sebelum 1970 itu yang hingga saat ini masih menjadi rujukan  
bagi setiap orang asing yang ingin tahu tentang Bali**

**Kemudian,  
kita pun harus mencari tahu segalanya tentang para penulis yang terpesona oleh Bali  
dan menjadi penebar pesona itu.  
Mereka adalah Duta Bali yang sesungguhnya.  
Mereka adalah para budayawan, sejarawan, sastrawan yang sudah mapan, sudah cukup  
terkenal.  
Dengan mudah mereka dapat menemukan penerbit untuk menerbitkan karya-karya  
mereka.**

**Banyak diantara mereka yang memperoleh bantuan dana-ekspedisi atau perjalanan dari  
para pengusaha dan industrialis ternama di zaman itu**

**Potensi Sekunder Bali harus dikembangkan dengan sangat berhati-hati,  
supaya kita tidak terjebak dalam kepariwisataan yang semu,  
dangkal dan hanya menggairahkan di permukaan saja.**

**Sepanjang dekade 1980-an dan 1990-an  
kita mengembangkan kepariwisataan kita tanpa memikirkan Potensi kita.  
Kita membangun industri pariwisata kita di luar potensi kita.  
Kita tidak melibatkan Budaya dalam kepariwisataan,  
malah membiarkannya tergusur oleh industri.**

**Berapa banyak banjar, desa adat, dan lahan pertanian yang tergusur oleh lapangan golf?  
Saya pernah bertemu dengan seorang petugas Satpam di salah satu resor yang dengan  
sedih mengenang kembali bahwa di tempat itu dirinya pernah bercocok-tanam.**

"Dengan sedih",  
karena saat itu jumlah pengunjung di Bali menurun drastis karena aksi pemboman yang biadab itu.  
Dan, sang petugas satpam bersama teman-temannya harus menerima pemotongan gaji.

Beberapa bulan kemudian,  
saya berada di resor yang sama dan mencari satpam itu.  
Betapa terkejutnya saya,  
ketika diberitahu bahwa ia sudah "tidak ada".  
Entah kenapa, ia memutuskan untuk tidak lagi "mengadakan" dirinya.  
Ia memilih untuk mengakhiri hidupnya.

Saya tidak pernah tahu alasan satpam itu mengakhiri hidupnya.  
Tetapi, saya tahu alasan orang lain yang berusaha untuk mengakhiri hidupnya tetapi terselamatkan:

"Dulu,  
saya tidak hanya membiayai keluarga saya saja,  
tetapi juga keluarga adik perempuan saya yang sudah janda.  
Suaminya meninggal dalam kecelakaan.  
Saya masih bisa menyumbang dan mengambil bagian dalam ritual-ritual keagamaan yang dilakukan oleh desa.....  
Tetapi, setelah bom, semuanya berubah.  
Penghasilan saya tidak cukup untuk keluarga.  
Terpaksa harus jual tanah untuk membantu adik dan keperluan-keperluan lain.  
Sampai kapan...?"

Inilah hasil ketergantungan kita pada pariwisata tanpa bobot budaya.  
Kita membangun klab-klab malam dan fasilitas hiburan lainnya untuk anak-anak muda dan mereka yang berjiwa sangat muda.  
Untuk mereka yang masih berusia dibawah 35 tahun.  
Kelompok ini adalah kelompok pemborosan.  
Umumnya,  
mereka belum bisa mengapresiasi budaya atau sesuatu yang bernilai lebih tinggi.  
Mereka masih suka dengan adventur.  
Dan, jangan lupa mereka juga senang adventur.  
Mereka akan mengunjungi Bali sekali, dua kali, kemudian berpindah ke tempat lain.

"Industri Pariwisata Berbobot Budaya"  
haruslah dibangun dengan memperhatikan kelompok usia 35 tahun keatas.  
Dengan memperhatikan kebutuhan mereka.  
Khususnya warga Eropa dan Amerika yang sudah jenuh dengan kegemerlapan dan kemewahan dan membutuhkan sesuatu yang "lain".

**Kelompok ini terdiri dari para wisatawan yang loyal.**

**Saya tersentuh oleh kepedulian dan perhatian para pengunjung setia ke Nepal yang selama dua tahun berturut-turut tidak bisa mengunjungi Nepal karena alasan keamanan.**

**Apa yang mereka lakukan?**

**Mereka mengumpulkan dana untuk keluarga petugas keamanan di Nepal yang tewas dalam pertikaian dengan kelompok separatis.**

**Perhatikan turisme di Bali saat ini.....**

**Dikuasai oleh para pelaku pasar dari Jepang, Taiwan dan Korea.**

**Bali hanya sebagian uang receh beberapa sen saja dari setiap dollar yang dikeluarkan oleh seorang turis selama berada di Bali.**

**Turis dari Amerika hampir nihil.**

**Dari Eropa – sedikit sekali.**

**Jalanan di Kuta dan Legian boleh ramai, pertanyaannya berapa besar manfaat yang dinikmati oleh warga Bali sendiri?**

**Bagaimana memperbaiki keadaan ini?**

**Dalam bagian terakhir tulisan ini, saya akan menawarkan solusi-solusi yang saya anggap tepat.....**

**bangunlah manusia bali!...**

## **JATI-DIRI BALI - 3**

**Oleh: Anand Krishna**

**Radar Bali. Senin 14 Mei 2007**

**Potensi Primer Bali adalah Hasil Bumi, Sektor Pertanian.**

**Anggur Bali sangat cocok untuk dijadikan Wine dan diekspor ke manca-negara.**

**Saya pernah membawa sebotol wine dari Bali untuk seorang teman di Eropa yang ngerti bisnis winery.**

**Komentar dia:**

**"Unbelievable, ini sungguh dari Bali?"**

**Menurut dia, dan jangan lupa, dia adalah pelaku bisnis wine, kualitas wine Bali dapat diterima di Eropa.**

**Ini baru satu produk saja.**

**Saya yakin masih banyak hasil pertanian lainnya yang dapat dikembangkan - Salak Bali misalnya.**

**Potensi Sekunder Bali adalah Budaya. Maka, Industri Pariwisata di Bali, bahkan pembangunan secara umum – haruslah berbobot Budaya.**

**Jika kita tidak hanya mahir berbicara tentang Tri Hita Karana - tetapi juga mahir melakoninya, mempraktekkannya - barangkali bukanlah Al Gore yang memperoleh Oscar untuk "The Inconvenient Truth" tetapi seorang produsen asal Bali yang memperolehnya.**

**Al Gore baru mengemukakan data-data dan menawarkan solusi; Bali – di masa lalu - sudah melakoninya. Sungguh sangat menyedihkan ketika saya mendengar pendapat saudara-saudara saya se-Bali yang kebetulan berada di posisi penting, tetapi tidak memahami implikasi tentang Tri Hita Karana. Hanya berwacana saja dan mengagung-agungkan kata-kata belaka.**

**Mengoptimalkan Potensi Sekunder Bali, yaitu Budaya, hendaknya tidak dipahami sebagai optimalisasi Seni di bidang pariwisata. Seni adalah salah satu ekspresi dari Budaya. Ia adalah bagian dari Budaya. Ia bukanlah kata lain bagi Budaya. Adalah kekeliruan kita, bila Taman Budaya di Denpasar kita sebut Art Center dalam bahasa Inggris. Jika yang dimaksud adalah "budaya" - maka semestinya Center tersebut disebut Cultural Center. Dan, jika yang dimaksud adalah "seni" - maka sebutannya dalam bahasa Indonesia harus dirubah menjadi Taman Seni atau Pusat Seni.**

**Karena menyalahpahami Budaya sebagai Seni saja - maka seluruh perhatian kita selama ini terpusatkan pada pengembangan seni. Baik, tidak ada yang salah dengan itu. Tetapi jangan lupa, Lingkupan Budaya jauh lebih luas dan dalam. Supaya kesalahpahaman ini tidak terjadi, dan supaya kita mengerti apa yang menjadi dasar-dasar kebudayaan kita - adalah sangat penting bahwa lontar-lontar milik keluarga, dimana pun berada, dikumpulkan oleh Pemerintah Daerah dan segera diupayakan penerjemahannya dalam bahasa Indonesia. Jika ini tidak dikerjakan segera, saya khawatir dalam 50 tahun mendatang kita sudah tidak akan memiliki ahli bahasa-bahasa kuno di Bali**

Banyak sekali Kearifan Lokal Bali yang mesti digali segera, diungkapkan dan dilestarikan. Begitu parahnya keadaan kita saat ini, Kitab Sutasoma yang ditemukan di Bali dan menjadi sumber inspirasi bagi para founding fathers kita untuk mempersatukan seluruh rakyat kepulauan Nusantara menjadi Bangsa Indonesia - tidak dapat ditemukan terjemahannya dalam bahasa Indonesia. Saatnya Pemerintah Daerah Bali mulai memikirkan hal-hal seperti ini.

Budaya bukanlah Seni saja. Dari Kebijakan dan Nilai-Nilai Luhur Filosofis serta Spiritual hingga Masakan dan Cara Berpakaian - semuanya adalah bagian dari Budaya. Pelestarian Lingkungan dan cara untuk melestarikannya adalah bagian dari budaya. Menghormati Sungai dan Pohon adalah bagian dari budaya kita.

Dan, sesungguhnya, seperti yang sudah sering saya katakan, Budaya Bali adalah Budaya Nusantara. Di pulau ini dan di pula Jawa kita masih dapat menemukannya dalam keadaan "hidup" walau sekarat.

Di pulau-pulau lain sudah parah. Kadang saya mendengar tentang paguyuban orang-orang Minang, bahkan orang-orang Aceh yang merindukan budaya asal mereka. Mereka sedang mencari kembali, menggali kembali. Apa yang dilakukan oleh Bali dan Jawa akan sangat membantu mereka. Setelah menemukan Potensi Diri, setelah menemukan Jati-Diri – mari kita membangun kembali Bali dengan Bala, kekuatan kita sendiri! Mari kita belajar untuk kembali Berdiri diatas Kaki Sendiri – Berdikari.

Mari kita bersama-sama melanjutkan perjuangan para founding fathers kita. Mari kita berkarya bersama untuk mewujudkan impian mereka. Bahu- membahu kita melanjutkan pekerjaan dan cita-cita Bung Karno, Hatta, Dewantara, Roeslan, Pane, Alisyahbana dan lain-lain.

Untuk itu, tentunya dibutuhkan Bali atau Pengorbanan. Siapkah kita untuk berkorban? Siapkah kita untuk berhenti mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran dari luar negeri? Toge dan Sawi dari Cina memang lebih gendut,

tetapi apakah kita membutuhkan kegendutan itu?  
Kegendutan yang disebabkan oleh pupuk sintetis yang sama sekali tidak sehat.

Berhentilah mencemari udara Bali dengan menunda pembelian motor.  
Pemerintah Daerah sudah saatnya memikirkan transportasi umum.  
Jumlah motor di pulau ini sudah tidak masuk akal.  
Bayangkan pencemaran yang terjadi karenanya.

Kembalilah berbelanja ke pasar-pasar tradisional.  
Pasar-Pasar Mewah milik perusahaan-perusahaan asing itu merupakan penghinaan terhadap semangat dan jiwa Indonesia, ke-Indonesia-an kita.  
Apakah kita tidak mampu berjualan di pasar?  
Apakah kita tidak mampu menjalankan usaha ritel?

Air milik tanah kita sendiri dikemas oleh perusahaan asing dan dijual kembali kepada kita.  
Frekuensi Radio kita dijual kepada perusahaan-perusahaan asing –  
setiap SMS yang Anda kirim,  
setiap panggilan telepon yang Anda buat, memperkaya mereka.  
Perbankan kita dikuasai mereka, perhubungan pun demikian.

Ya, kita sudah melunasi hutang kita kepada IMF dan Bank Dunia, but at what cost?  
Dengan menjual aset-aset kita, bahkan diri kita.  
Ini bukanlah Budaya kita.  
Ini bukanlah Budaya Indonesia.  
Semoga Bali tidak terlibat dalam jual-beli yang tidak sopan semacam ini,  
Dalam perdagangan yang tidak suci ini.

Hanyalah Bala atau Kekuatan Diri,  
dan Bali atau Kesediaan untuk Berkorban –  
dua hal ini yang dapat menyelamatkan Pulau Dewata, bahkan bangsa kita.  
Tidak ada jalan lain, tidak ada solusi lain.

Jalan instan yang menggiurkan banyak pejabat dan wakil rakyat kita  
adalah dengan "melacurkan diri".  
Dengan membiarkan kekuatan-kekuatan asing menguasai negeri ini,  
dan memperbudak kita.

Bali, Indonesia, berhati-hatilah ketika kau memilih para pemimpinmu di masa  
mendatang.  
Bila mereka menawarkan solusi instan –  
dan kau tetap juga memilih mereka –  
maka bersiap-siaplah untuk ikut menjual diri  
bersama mereka.

**Pilihlah seorang pemimpin yang membakar semangatmu untuk bekerja keras, untuk membanting tulang dan membangun kembali Bali, membangun kembali Indonesia dengan semangat Berdikari! Pembangunan Kembali Indonesia membutuhkan banyak pengorbanan, pengorbanan jiwa dan raga....**

***Bangunlah Manusia Bali,  
Bangkitlah Manusia Indonesia –  
Ibu Pertiwi membutuhkan pengorbananMu!***



**HANYA SEBUAH PEPATAH KUNO**

berikanlah dirimu sebuah momen kedamaian,  
dan engkau akan mengerti,  
betapa bodohnya terburu-buru itu.  
Belajariah untuk hening,  
dan engkau akan mengetahui,  
dirimu telah terlalu banyak bicara.  
jadilah bajik,  
dan engkau akan menyadari,  
dirimu telah terlalu keras menghakimi orang lain.

**BUKALAH MATAMU**

Mereka yg mau "membuka mata"  
dan mau sedikit saja merenungkan hidup mereka,  
akan melihat  
Berbagai "kebetulan" yg sebenarnya merupakan design Sang Keberadaan,  
utk membawa mereka pada saat ini.  
Bagi mereka yg resesif,  
Sang keberadaan akan terus menghamparkan berbagai kesempatan  
utk membawa mereka naik dalam evolusi diri mereka



Mereka yang damai dalam batin,  
 Yang melihat,  
 Yang penuh perhatian murni,  
 Dan memiliki konsentrasi;  
 Setelah memiliki pandangan terang sempurna  
 Terhadap semua benda/hal,  
 Tak tertarik lagi kepada nafsu-nafsu keinginan indrawi

Mereka tak lagi menyesali hal-hal yang telah lampau,  
 Mereka tak mengharapkan apa-apa yang akan datang,  
 Mereka menjalani hidup mereka pada saat ini  
 Dengan demikian pembawaan mereka tenang

Tenang, gembira dalam ketekunan,  
 Melihat cahaya dalam kelalaian,  
 Mereka yang seperti ini tidak akan jatuh atau gagal,  
 Karena mereka dekat dengan nibbana



**Yang lalu tak seharusnya diingat terus,  
Dan yang akan datang jangan diharapkan  
Yang telah lewat adalah sudah mati dan pergi  
Dan apa yang akan datang masih belum datang**

**Menjadi kaya sungguh menyenangkan  
Menjadi terkenal amat memabukkan  
Berdarah ningrat serta dihormati sungguh beruntung  
Senantiasa merasakan kedamaian  
Disertai CINTA KASIH yang selalu mengiringi perjalanan hidup  
Amatlah membahagiakan**



**Hanya empat kata sumber kehancuran,  
Yakni,  
AKU..  
MilikKU,  
KAMU...  
MilikMU..**

**(Me, Mine, You and Yours)**



***i pray for "you"  
i pray for "US"  
i pray for "mother earth"  
i pray for the "world and entire universe"  
and for the people everywhere  
There would be lasting peace on earth  
based with "LOVE...LOVE....and LOVE"  
there would be...***



*tiada terasa waktu berlalu begitu cepat  
tubuh semakin menua dan berkeriput  
seiring menyelami makna pengabdian hidup...  
hidup itu ttg bagaimana mengabdikan  
pengabdian tidak dibatasi jabatan  
menjadi wali kota, gubernur, presiden, pendeta,  
tukang sapu, tukang kuras WC, supir, gigolo atau APAPUN itu...  
tujuannya satu hanya untuk kemaslahatan rakyat  
kesejahteraan bersama..  
kebahagiaan sejati..  
orang jawa bilang, "urip iku urup"  
hidup yang UTAMA adalah  
memberi manfaat untuk banyak orang*





*ketika para perampok berjubah raja  
ketika para maling berjubah penegak aturan  
ketika para pemerkosa berjubah pengajar  
ketika para durjana berjubah utusan TUHAN dan menjual ayat suci  
ketika rakyat jelata merasakan ketidakadilan yg menguliti hidup mereka  
ketika Pertiwi diperkosa membabi buta  
Ketika wanita telah dihina dan dianggap rendah dan hy menjadi obyek  
penderita kaum lainnya  
ketika kebodohan dan kebebalan dan kekerasan menjadi kendaraan  
penguasa...  
sudah saatnya dan waktumu telah tiba PUJAANKu...  
jeritan NURANI seluruh rakyat sudah melebihi titik nadir..  
Pengorbanan mereka para martir nurani, hararta benda, darah, air mata  
dan kehormatan mereka...  
sudah waktunya...  
sudah waktunya...*



## **AKHIR KATA**

*"Apa gunanya meditasi Dharma Yoga yang anda ajarkan?  
Yang belajar belum sadar juga"...  
demikian kata pemilik industri deterjen kepada sang Master*

*Sang Master pun tersenyum dan mengajak penanya tersebut  
ke taman di seberang padepokannya,  
"Lihatlah anak-anak itu.  
Mereka bermain dengan lumpur, baju mereka begitu kotor"*

*"Ya, saya sedang memperhatikan mereka"*

*"lantas apa gunanya anda memproduksi dan menjual deterjen?  
Baju mereka toh tetap kotor juga" tanya sang Master*

*"Ya, baju mereka kotor. Baju mereka bisa kotor dan justru karena itu deterjen  
dibutuhkan" jawab si industrialis*

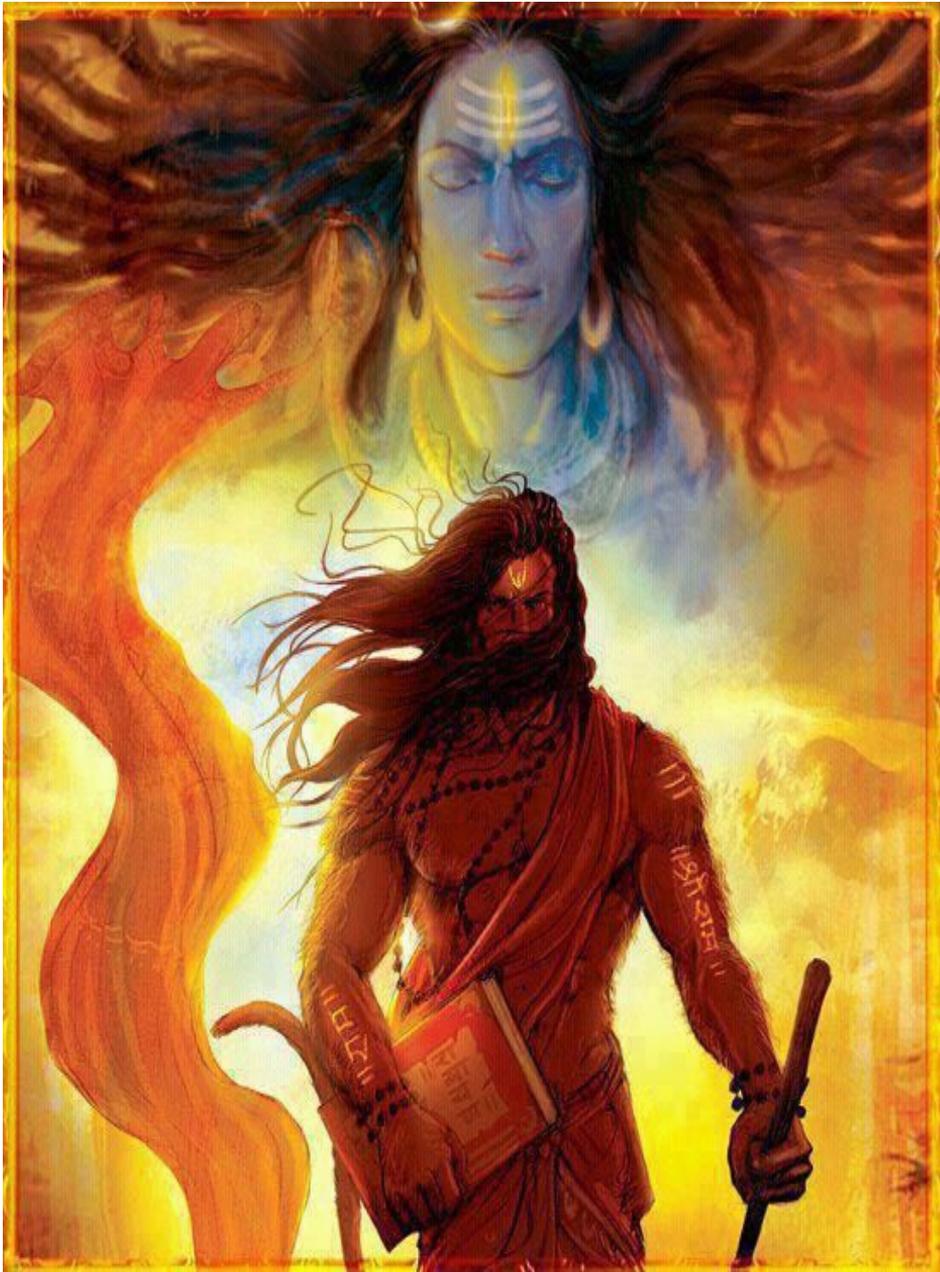
*"dan karena itu pula saya menganjurkan meditasi.  
Manusia tidak sadar. Manusia bisa tidak sadar.  
Justru karena itu, meditasi dibutuhkan"*

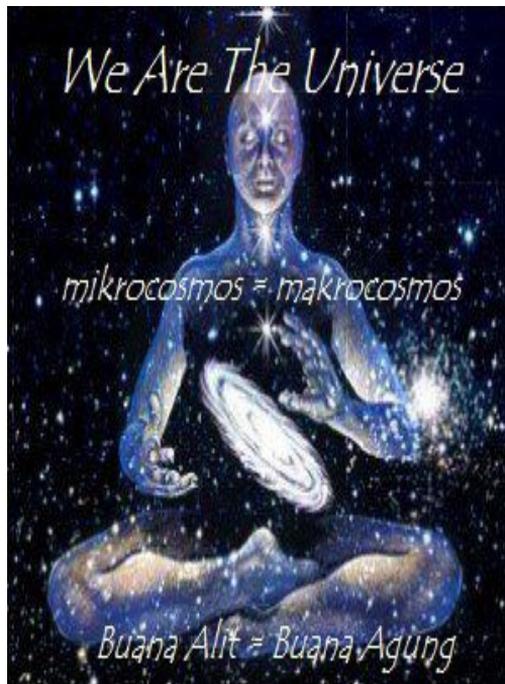
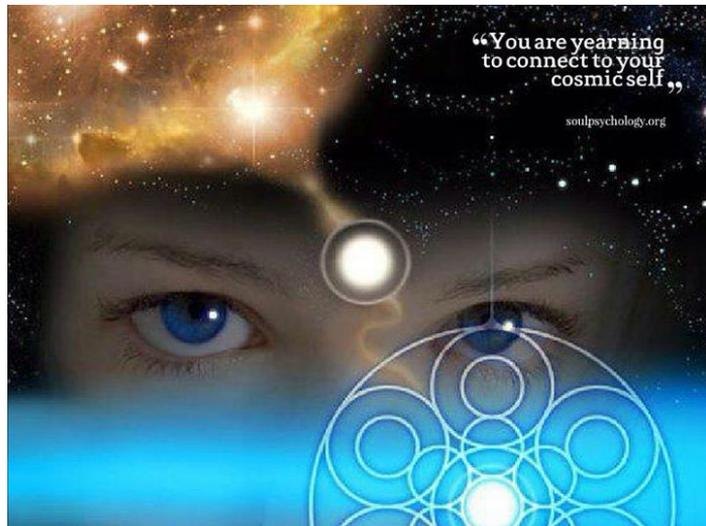
*Setiap orang menghasilkan baju kotor setiap hari, dan karena itu butuh deterjen, tetapi  
begitu banyak orang menyerahkan cuciannya kepada orang lain. Memang, anda dapat  
mengandalkan orang lain untuk menjadikan pakaian anda  
bersih dan rapi kembali  
Begitu banyak orang gaduh mengejar bayang-bayang dan hidup tanpa kesadaran  
Karena itu, semestinya mereka perlu meditasi  
Tetapi, berapa gelintir yang menyadari kebutuhan itu?  
Berapa gelintir yang kemudian melakukannya?  
Berapa gelintir yang melakukannya dengan benar?*

*Kita terbiasa dengan semua yang serba instant dan mengandalkan orang lain  
Sayang sekali, anda tidak dapat mengandalkan orang lain untuk meditasi*

*Pilihan di tangan anda  
Mau mulai sekarang, silahkan  
Mau menunda-nunda juga silahkan  
Silahkan juga kalo anda mau tidur terus dan tidak akan melakukannya...*

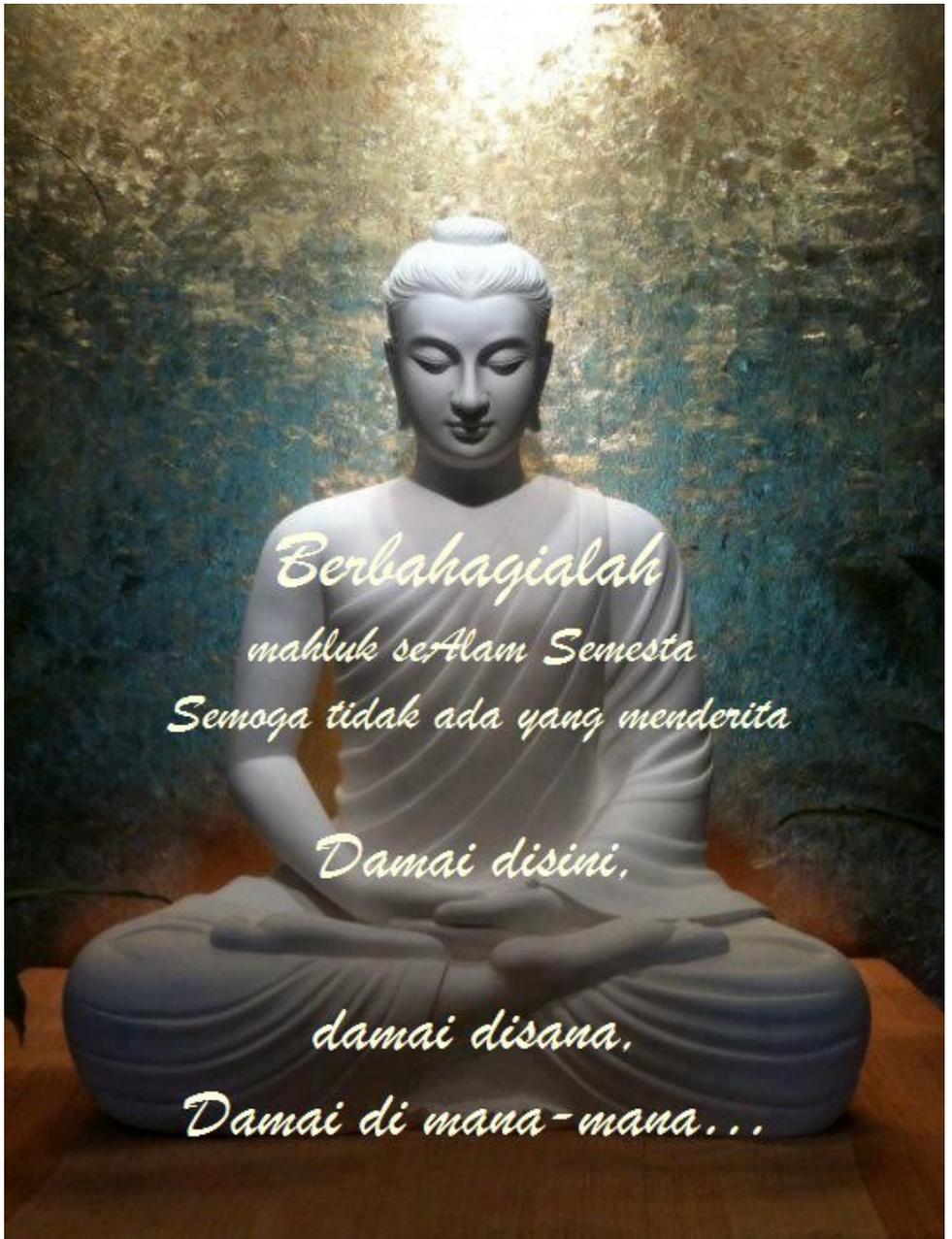
*Pilihan tetap ada ditangan anda sendiri...*





# YUK MEDITASI !

- ✓ Memperluas **KESADARAN** sehingga anda akan lebih peka terhadap sesuatu didalam dan diluar diri
  - ✓ Meningkatkan **POTENSI** dalam diri yang selama ini tertidur
  - ✓ Mengaktifkan **KETENANGAN** dan **KEDAMAIAN** yang berasal dari dalam diri anda sendiri
  - ✓ Menjadikan anda **KREATIF, PERCAYA DIRI, BERANI dan TIDAK TERGANTUNG** pada orang lain
  - ✓ Dapat membuat **PERUBAHAN** untuk diri sendiri dan lingkungan
- 



*Terima Kasih Kepada*



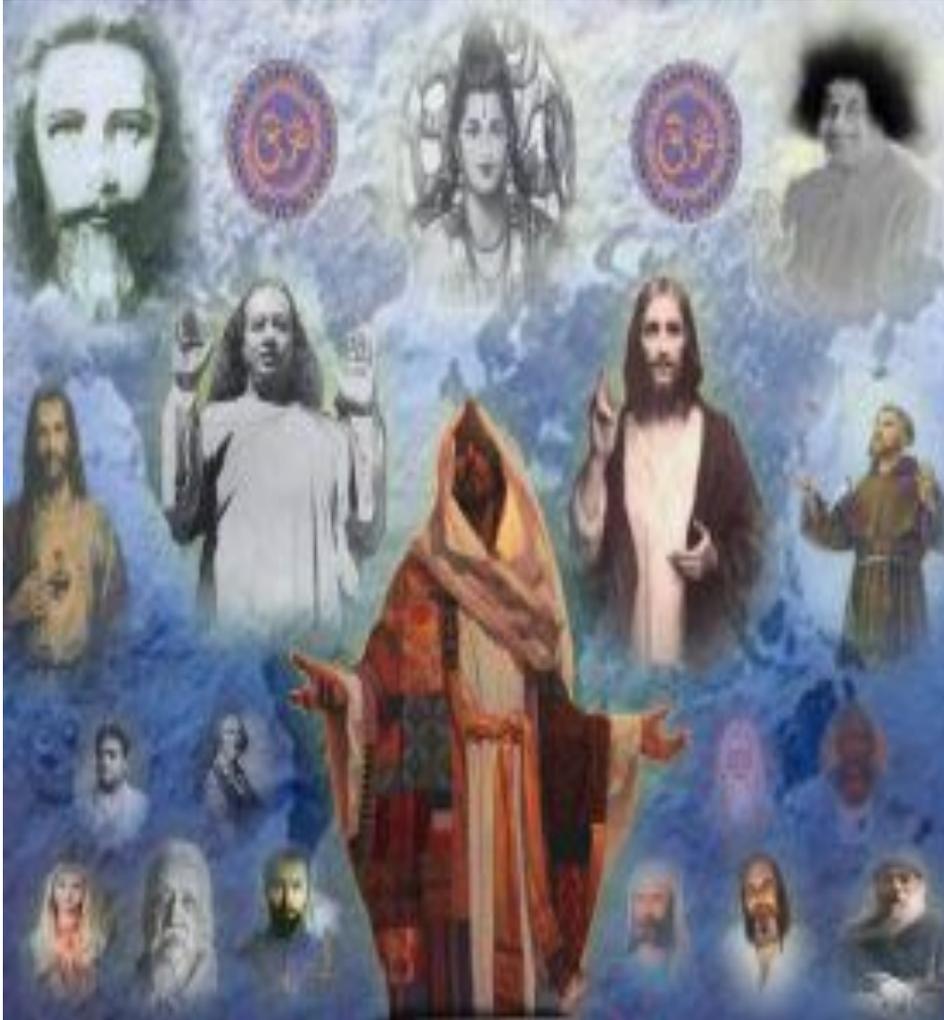
*Yoga MASTER  
Ida Bagus Oka Upadana*

**Gria Mecutan**  
***Jl HangTuah gg mawar no 1 Sanur Denpasar BALI***

*Terima Kasih Kepada  
Ida sesuhunan sami @HOME*



## *Terima Kasih Kepada*



*Semua MASTER yang tidak dapat ditampilkan semuanya  
Yang telah menginspirasi semua tulisan ini*



*Gustu Mahardika*



[www.dupaG2.com](http://www.dupaG2.com)  
[www.G2-online.blogspot.com](http://www.G2-online.blogspot.com)

Pin  
7fb5838e  
087 860 21 9880

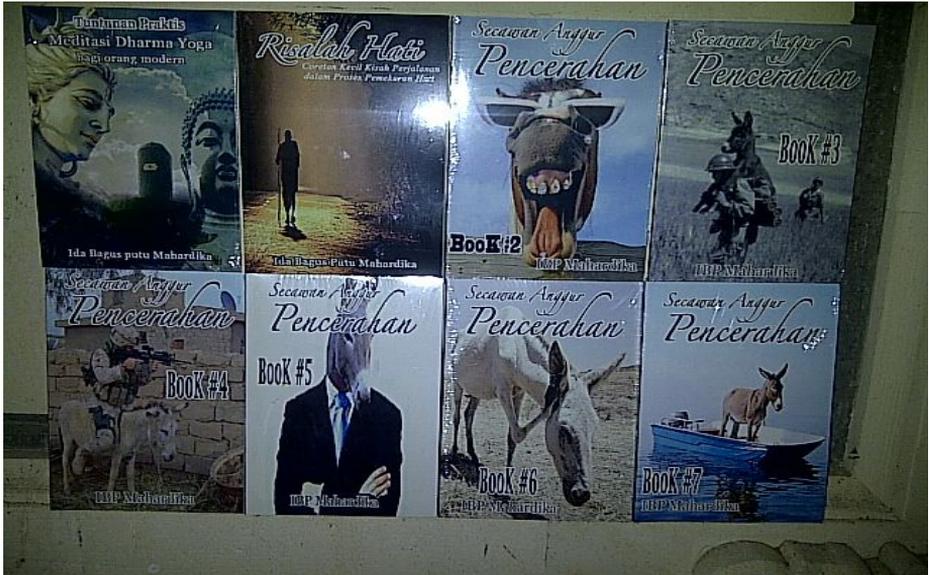
“Berbagi Pencerahan dan kesadaran KASIH”

**www.dupaG2.com**

Seluruh buku kini bisa didapatkan di  
**Toko buku TOGA MAS jl hayam wuruk dps**

**-Risalah Hati**

**-Secawan Anggur Pencerahan 1-7**



## Tentang Penulis



Pria yang berasal dari keluarga "Brahmana Ciwa Buda (ayah brahmana Buda dan ibu brahmana Ciwa)" yang bernama lengkap Ida Bagus putu Mahardika, ST lahir di Denpasar, 2 Mei 1979. Pria yang biasa disapa Gustu Mahardika ini menyelesaikan pendidikan Dasarnya hingga tingkat SMU nya di Denpasar, mulai dari SD 5 Saraswati, SMPN 1 Denpasar, dan SMUN 3 Denpasar. Ia memperoleh gelar Sarjana di Universitas 17 Agustus 1945 di Surabaya dengan jurusan Teknik dan Manajemen Industri. Sejak usia dini, ketertarikannya pada dunia mistik dan spiritual sangat tinggi dan hal ini kadang membuatnya dianggap aneh karena lebih

suka menyepi dari kebisingan dunia dan juga menyebabkannya bertemu berbagai orang aneh yang kerap kali mengisi hari-harinya.

Untuk mengais rejeki, berbagai pekerjaanpun ia Lakoni, mulai dari Supir, Housekeeping, Sales jalanan hingga Marketing kantor, dan akhirnya menjadi TKI di USA, Kerasnya hidup di USA membuatnya lebih tertempa. Pertemuannya dengan banyak Master Yoga baik di tanah air maupun di negeri seberang serta bimbingan dari guru Yoga Ida Bagus Oka Upadana membuat kesadarannya tersentuh pada Nurani dalam memaknai kehidupan

Kini Ia pulang ke Indonesia dan bekerja di Perbankan Asing. Bermula di perusahaan Amerika, Perusahaan Indonesia, Perusahaan Malaysia dan terakhir perusahaan Jepang. Ia merupakan satu-satunya pemuda Bali yang termuda untuk menduduki jabatan Level Pimpinan di perusahaan Jepang tersebut saat itu. Dan kini ia telah memutuskan untuk mengundurkan diri dari jabatan & pekerjaannya. Untuk Kesehariannya sekarang ia hidup Sederhana dan Seadanya di pondok kecil seadanya di gang buntu di jl batuyang gg Zebra II no 24 batubulan sukawati Gianyar. Ia dapat di hubungi di

***G2surat@Gmail.com atau www.dupaG2.com atau***

***www.g2-online.blogspot.com atau***

***www.facebook.com/gustu.mahardika1***

*Beberapa karya yang telah ia selesaikan,*

***Secawan Anggur Pencerahan, Tersenyum, Menghidupkan HATI, Menertawai diri sendiri melalui Cerita, Humor dan Lelucon, Book #1, Book #2, Book #3, Book #4, Book #5, Book #6, Book #7,***

***DHARMAGANDUL, sebuah terjemahan bebas, Memaknai sesuatu dari HATI***

***Kropak no 632, Amanat Prabhu Guru Dharmasiksa, sebuah terjemahan bebas, Menyelami pesan-pesan sang Guru dari Sanubari***

***Tuntunan Praktis Meditasi Dharma Yoga bagi Orang Modern,***

***Risalah HATI, Coretan kecil kisah perjalanan dalam proses Pemekaran HATI***